

**TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI**  
**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

**Katedra sociálních studií a speciální pedagogiky**

**Studijní program:** Speciální pedagogika

**Studijní obor:** Speciální pedagogika pro vychovatele

**Kód oboru:** 7506R029

**Název bakalářské práce:**

**SPORTOVNÍ AKTIVITY JEDINCŮ S MENTÁLNÍM  
POSTIŽENÍM**

***SPORT ACTIVITIES OF PEOPLE WITH LEARNING  
DIFFICULTIES***

**Autor:**

Martin Stříbrný  
Střelecká 27  
466 01 Jablonec nad Nisou

**Podpis autora:** \_\_\_\_\_

**Vedoucí práce:** doc. PhDr. Bohumil Stejskal, CSc.

**Počet:**

stran	obrázků	tabulek	grafů	zdrojů	příloh
64	0	1	5	13	1 + 1 CD

CD obsahuje celé znění bakalářské práce.

V Liberci dne:30.4.2008

## **Prohlášení**

Byl jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

V Liberci dne: 30. 4. 2008

Podpis:

## **Poděkování**

Děkuji doc. PhDr. Bohumilu Stejskalovi, CSc. za odborné vedení práce, trpělivost, spolehlivou pomoc a poskytnutí cenných rad.

**Název bakalářské práce:** SPORTOVNÍ AKTIVITY JEDINCŮ S MENTÁLNÍM POSTIŽENÍM

**Název bakalářské práce:** SPORT ACTIVITIES OF PEOPLE WITH LEARNING DIFFICULTIES

**Jméno a příjmení autora:** Martin Stříbrný

**Akademický rok odevzdání bakalářské práce:** 2007/2008

**Vedoucí bakalářské práce:** doc. PhDr. Bohumil Stejskal, CSc.

## **Resumé**

Bakalářská práce byla zaměřena na sportovní aktivity u lidí s mentálním postižením v lehkém a středně těžkém pásmu. Oblasti osobnosti člověka, jichž se tělesná a sportovní výchova může dotýkat či je přímo ovlivňovat, byly hlavní náplní této práce. Úkolem teoretické části bylo uvedení do oblasti sportu a tělesné výchovy u lidí s mentálním postižením. Dělení mentálního postižení dle nejrůznějších kritérií a faktorů, jež jej mohou ovlivňovat. Dále následovala výchova coby proces formování osobnosti a s přihlédnutím na zvolené téma bylo více pozornosti věnováno výchově tělesné. V závěru teoretické části bylo uvedeno několik sportovních setkání, které si za dobu svého působení vytvořily v České republice svou tradici.

Praktická část měla za úkol potvrdit či vyvrátit stanovené předpoklady zaměřené na oblasti volných vlastností, rozumových a komunikačních schopností a schopností morálních. Šetření bylo provedeno pomocí metody pozorování a dotazníku. V úplném závěru této práce jsme uvedli kromě vyhodnocení zmiňovaných metod několik doporučení, jež se uplatnili při společných sportovních setkáních.

**Klíčová slova:** sportovní aktivity, tělesná výchova, sport, mentální postižení, speciální olympiáda, historie sportu lidí s mentálním postižením.

## **Summary**

The bachelor work targeted the sport activities at the people with mental handicap in light and middle hard zone. The main contents of this work was the branches of personality of human being which the physical and sport education can implicate or them directly influence.

The main task was the introduction into branch of sport and physical education at the people with mental handicap. Dividing of mental handicap according to various criteria and factors which can influence it. Furthermore, the education as a process of forming the personality continued and with reference to the chosen theme more attention was dedicated to the physical education. At the end of a theoretical parts some sport meetings were mentioned which built a tradition in the Czech Republic during their existence there.

The main task of the practical part was to confirm or disconfirm the stated presumptions targeted the branches of volitive (characteristics) qualities, intellectual and communication abilities and moral abilities. The investigation was made by the method of observation and by Questionnaire. Finally, at the end of this work, besides other, the evaluation of the mentioned methods and some recommendations which were applied during the common sport meetings were mentioned.

**Keywords:** sport activities, physical education, sport ,mental handicap, special olympic games, sport history at the people with mental handicap (mental affect).

## **Obsah:**

1	Úvod.....	8
2	Mentální retardace.....	10
2.1	Definice .....	10
2.1.1	Definice zdůrazňující inteligenční kvocient.....	10
2.1.2	Definice zdůrazňující biologické faktory.....	10
2.1.3	Definice se zdůrazněním sociálních faktorů .....	10
2.1.4	Multifaktoriální pojetí mentální retardace .....	10
2.2	Klasifikace mentální retardace .....	11
2.2.1	Klasifikace vyjádřená inteligenčním kvocientem .....	11
2.2.2	Klasifikace z hlediska vývojového období .....	14
2.2.3	Klasifikace podle etiologie.....	15
2.2.4	Klasifikace symptomatologické.....	15
3	Výchova .....	17
3.1	Složky výchovy.....	17
3.1.1	Rozumová výchova.....	18
3.1.2	Mravní výchova .....	18
3.1.3	Estetická výchova.....	19
3.1.4	Pracovní výchova .....	19
3.1.5	Tělesná výchova.....	19
3.1.6	Tělesná výchova a výchova estetická .....	20
3.1.7	Tělesná výchova a výchova pracovní .....	20
3.1.8	Tělesná výchova a výchova rozumová .....	20
3.1.9	Tělesná výchova a výchova mravní .....	21
4	Pohybové aktivity a sport osob s mentálním postižením .....	26
4.1	Tělesná výchova a sport jedinců s mentálním postižením z hlediska historického vývoje .....	26
4.2	Český svaz mentálně postižených sportovců (ČSMPS).....	27
4.3	Pohybové programy a sportovní soutěže v rehabilitaci žáka s mentálním postižením .....	27
4.4	Speciální olympiáda .....	29
5	Praktická část .....	31
5.1	Cíl práce .....	31
5.2	Předpoklady.....	31
5.3	Použité metody:.....	31
5.4	Charakteristika vybraného vzorku .....	32
5.5	Vlastní empirická činnost.....	39
5.6	Analýza výsledků .....	41

5.7	Kvalitativní analýza získaných údajů v průběhu pozorování .....	45
5.8	Harmonogram průběhu sportovních setkání. ....	51
5.9	Oblasti kde metody zaměřené na oblasti průzkumu selhávaly .....	53
5.10	Zpracování výsledků získaných prostřednictvím dotazníků .....	53
6	Ověření stanovených předpokladů: .....	58
7	Závěr .....	60
8	Doporučení .....	61
9	Seznam použité literatury .....	64

# 1 Úvod

Tělesná výchova a sport je součástí života každého člověka. Není jedince, jenž by během svého života nezkusil některou z pohybových aktivit, ať již na úrovni rehabilitační, relaxační, zájmové či vrcholové. Sportovní aktivity se mnohdy pro jednotlivce stávají prostředníkem k navázání nových kontaktů, přátelství, jenž jej obohatí o doposud nepoznané zkušenosti, ať již v oblasti sociálních vazeb či oblasti vlastní osobnosti.

Prostřednictvím pořádaných sportovních utkání vzbuzujeme již u dětí v útlém věku pocit důležitosti, sounáležitosti, čestnosti, zodpovědnosti a mnoha jiných na jedince kladně působících hodnot.

Pro mnohdy nespoutané a jasně viditelné emoční prožitky může pedagog lépe proniknout do těsné blízkosti jedince. Míra úspěšnosti aplikace tělesné výchovy do celkového edukačního procesu se bohužel projeví až v pozdějším věku. Proto je důležité začít včas a důkladně, aby byly pozdější dopady co nejmenší. S narůstajícím věkem přicházejí i nejrůznější komplikace, z nichž některé úzce souvisí s genetickým vývojem a tudíž je nelze tolik ovlivnit, avšak mnohé pramení ze stylu života, jakým způsobem jsme k němu přistupovali, jaká opatření jsme učinili, abychom se těmto potížím v pozdějším věku úspěšně vyhnuli.

Tělesná výchova v útlém věku napomáhá překonat nechuť ke sportu, rozvíjí psychické procesy a vlastnosti osobnosti žáka, učí jej sebepoznání, sebevýchově a sebekontrolu, přispívá k ostatním složkám výchovy a v neposlední řadě působí jako prevence sociálně patologických jevů, delikventního chování, atd..

Lze se tedy domnívat, že pravidelné setkávání lidí s MP při sportovních a tělovýchovných aktivitách, jež jsou odborně vedeny školeným pedagogem, mohou ovlivňovat kromě fyzické a zdravotní stránky i některé jiné složky lidské osobnosti. Cílem této práce je zmapovat po stránce teoretické i praktické, jak může sportovní a tělovýchovná aktivita ovlivňovat některé stránky osobnosti člověka a jaké jsou lidem s MP na území ČR nabízeny v této oblasti možnosti.

Teoretická část této práce uvádí v prvních kapitolách několik zásadních definic mentálního postižení, jež jsou dále členěny na základě nejrůznějších faktorů. Následuje klasifikace MR dle nejrůznějších hledisek.



Výchova je nedílnou součástí vývoje každého jedince. Formuje jeho osobnost za působení nejrůznějších vlivů po celý jeho život, zdokonaluje a posiluje mnoho jeho schopností a dovedností. Výchově a jejím složkám je věnována jedna z dalších kapitol. Tato kapitola je dále dle zvoleného tématu více specifikována na tělesnou složku výchovy, její definici, členění a propojení s ostatními složkami výchovného procesu. Cíle, které si tělesná výchova klade, jsou uvedeny v závěru této kapitoly.

Jelikož je tělesná výchova a sport lidí s mentálním postižením v podvědomí mnoha stále ještě mlhavou záležitostí, je vhodné v závěru teoretické části uvést několik historických mezníků ve vývoji sportu a sportovních aktivit lidí s mentálním postižením. Několik pravidelných sportovních akcí uzavírá tuto část bakalářské práce.

Druhá část, praktická, obsahuje několik metod šetření, jež mají za úkol potvrdit či vyvrátit v úvodu stanovené předpoklady. Těmito metodami jsou: pozorování, a dotazník. Hlavní metodou, stěžejní pro celou práci je pozorování. Dotazník pak tuto metodu doplňuje o další poznatky. Kvantitativní zjištění sportů, ve kterých se účastní lidé s MP v rámci České republiky, vyplývá z dotazníku. Předpoklady stanovené na začátku praktické části jsou vyhodnoceny v jejím závěru. Příloha obsahuje: dotazník a tabulky.

## **2 Mentální retardace**

### **2.1 Definice**

Vágnerová (2005, s.15) definuje mentální retardaci: „*jako souhrnné označení vrozeného postižení rozumových schopností, které se projeví neschopností porozumět svému okolí a v požadované míře se mu přizpůsobit*“.

Množství definic MR v psychopedické literatuře dle Černé a kol., jak uvádí Švingalová (2006, s. 21): „*lze uspořádat podle zdůrazněného faktoru následujícím způsobem*“.

- a) definice zdůrazňující inteligenční kvocient
- b) definice zdůrazňující biologické faktory
- c) definice zdůrazňující sociální faktory
- d) multifaktoriální pojetí mentální retardace

#### **2.1.1 Definice zdůrazňující inteligenční kvocient**

Nejpoužívanějším kritériem při snaze kvalitativně vyjádřit MR je výsledek psychologického vyšetření inteligence, udávaný v podobě tzv. inteligenčního kvocientu (IQ).

Mentální retardaci lze z tohoto hlediska definovat v rámci statistického chápání normy jako inteligenci s IQ nižším než 70.

#### **2.1.2 Definice zdůrazňující biologické faktory**

Z tohoto hlediska je možné mentální retardaci definovat jako stav vrozený nebo částečně získaný vlivem různých etiologických faktorů. Snížení rozumových schopností je vázáno na poškození mozku (CNS). Přičemž je třeba vyloučit pseudooligofrenii.

#### **2.1.3 Definice se zdůrazněním sociálních faktorů**

Ze sociálního hlediska je možno vymezit mentální retardaci jako sníženou schopnost mentálně retardovaných jedinců adaptovat se přiměřeně a bez pomoci a podpory okolí na běžné sociální prostředí (přičemž do této oblasti zahrnujeme i prostředí školské).

#### **2.1.4 Multifaktoriální pojetí mentální retardace**

Multimediální přístup k mentální retardaci je uplatňován jak v psychopedii, tak i v medicíně.

3. revize mezinárodní klasifikace duševních poruch a nemocí (1992) podává následující vymezení pojmu:

Mentální retardace je stav zastaveného, nebo neúplného duševního vývoje, který je zvlášť charakterizován narušením dovedností, projevující se během vývojového období, přispívající k povšechné úrovni inteligence, tj. poznávacích, řečových, pohybových a sociálních schopností. Retardace se může vyskytnout společně s jakoukoli jinou tělesnou nebo duševní poruchou, nebo bez ní. Adaptační chování je narušeno vždy, avšak v chráněném sociálním prostředí s dostupnou podporou nemusí být toto narušení u jedinců s lehkou mentální retardací nápadné.

## ***2.2 Klasifikace mentální retardace***

Všechny vědy včetně psychopedie, jak uvádí Švingalová (2006), mají tendenci třídit své poznatky a zkušenosti. Výsledkem je vznik různých klasifikačních systémů.

Nejčastěji jsou uváděna tato klasifikační hlediska MR:

- stupně mentální retardace (vyjadřované pomocí IQ),
- hledisko etiologické (příčiny vzniku MR),
- hledisko symptomatologické (projevy chování),
- hledisko vývojové (hledisko vývojového období).

### **2.2.1 Klasifikace vyjádřená inteligenčním kvocientem**

Švingalová (2006), zmiňuje tuto klasifikaci jako jedinou, přijatou mezinárodně. Kritériem k určení a zařazení daného stupně je naměřená úroveň rozumových schopností pomocí standardizovaných psychologických testů, které vyšetřovaný podstoupil v podmínkách, jež zaručily co nejspolehlivější a nejvěrohodnější výsledky.

Jak uvádí Švarcová (2006, s.33): „*mentální retardace představuje výrazně sníženou úroveň inteligence*“.

„*Kvantitativní hodnocení inteligence poskytuje pouhý globální odhad schopností, určující pozici mentálně postiženého člověka ve vztahu k populační normě. Modální průměrný výkon má hodnotu IQ 100, hranicí mentálního postižení je IQ 70*“.  
(Vágnerová 2005, s. 18)

Mezi jednotlivými stupni MR existují plynulé přechody, pro svou nerovnoměrnost a různou intenzitu bývají případné hranice mezi jednotlivými stupni nevýrazné. Tyto rozdíly jsou patrné i u jednotlivců v rámci daných pásem. Rovněž je nutno dbát na

skutečnost, zda se jedinec pohybuje v daném pásmu při horní, spodní hranici nebo při středu. (Švingalová 2006, s.43)

Úroveň mentálního věku má význam pro děti zejména v oblasti vzdělávání. Mentální věk poskytuje pedagogovi důležitou informaci- na jaké vývojové úrovni by měl s dítětem pracovat, a to jak komplexně, tak v jednotlivých oblastech, v rámci kterých nacházíme výrazné diference. (Švingalová 2006)

Jak uvádí (Švarcová 2006, s.33): *“při klasifikaci MR se v současné době užívá 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí, zpracovaná Světovou zdravotnickou organizací v Ženevě, jež vstoupila v platnost od roku 1992. Podle této klasifikace se mentální retardace dělí do šesti základních kategorií: lehká mentální retardace, středně těžká mentální retardace, těžká mentální retardace, hluboká mentální retardace, jiná mentální retardace, nespecifikovaná mentální retardace”*.

#### **Lehká mentální retardace, IQ 50- 69 (F 70)**

Valenta, Müller (2007), při klasifikaci lehkého mentálního postižení uvádějí: opožděný řečový vývoj, přičemž hlavní problémy se objevují až s nástupem do školy. Většina klientů zvládá plně sebeobslužné úkony, je schopna vykonávat jednoduchá zaměstnání a v sociálně nenáročném prostředí se pohybovat bez omezení a větších problémů. Jak uvádí Švarcová (2006, s. 34): *„v sociokulturním kontextu, kde se klade důraz na teoretické znalosti, nemusí lehký stupeň mentální retardace působit žádné vážnější problémy“*.

#### **Středně těžká mentální retardace, IQ 35- 49 (F 71)**

U tohoto stupně postižení jsou myšlení a řeč výrazně omezené, rovněž také schopnosti sebeobsluhy, pro klienty je v tomto směru potřeba vytvářet chráněné prostředí (tj. hlavně chráněná bydlení a zaměstnání) po celý život. Valenta, Müller (2007)

Švarcová (2006) zmiňuje v této skupině podstatné rozdíly v povaze schopností. Někteří jedinci dosahují vyšší úrovně v dovednostech senzorio- motorických než v úkonech závislých na verbálních schopnostech, zatímco jiní jsou značně neobratní, ale jsou schopni sociální interakce a komunikace.

### **Těžká mentální retardace, IQ 20- 34 (F 72)**

Pro tento stupeň postižení je příznačné výrazné opoždění psychomotorického vývoje, které je patrné již v předškolním věku, možnosti sebeobsluhy jsou výrazně a trvale limitované, jedinci nejsou schopni sebeobsluhy, jejich potravu je třeba často speciálně upravovat, řečový vývoj stagnuje na předřečové úrovni (vzácně jednotlivá slova). Valenta, Müller (2007)

Švarcová (2006) uvádí, že i když jsou možnosti výchovy a vzdělávání těchto osob značně omezené, zkušenosti ukazují, že včasná systematická a dostatečně kvalifikovaná rehabilitační, výchovná a vzdělávací péče může významně přispět k rozvoji jejich motoriky, rozumových schopností, komunikačních dovedností, jejich samostatnosti a celkovému zlepšení kvality jejich života.

### **Hluboká mentální retardace, IQ je nižší než 20 ( F 73)**

Jak uvádějí Valenta, Müller (2007), člověk s tímto stupněm mentální retardace vyžaduje trvalou péči i v těch nejzákladnějších životních úkonech, často se vyskytuje těžké senzorické a motorické postižení, těžké neurologické poruchy. Komunikační schopnost funguje maximálně na úrovni porozumění jednoduchým požadavkům a nonverbálních odpovědí.

Švarcová (2006) zmiňuje, jejich velká omezení v oblasti výchovy a vzdělávání.

### **Jiná mentální retardace (F 78)**

Tato kategorie by dle Švarcové (2006, s. 36), „měla být použita pouze tehdy, když je stanovení stupně intelektové retardace pomocí obvyklých metod zvláště nesnadné nebo nemožné pro přidružené senzorické nebo somatické poškození, např. u nevidomých, neslyšících, nemluvících, u jedinců s těžkými poruchami chování, osob s autismem či těžce tělesně postižených osob“.

### **Nespecifikovaná mentální retardace ( F79)**

Jak uvádí Švarcová (2006), tato kategorie užívána v případech, kdy mentální retardace je prokázána, ale není dostatek informací, aby bylo možno zařadit pacienta do jedné z výše uvedených kategorií. Zahrnuje : mentální retardaci NS, mentální subnormalitu NS, oligofrenii NS.

### 2.2.2 Klasifikace z hlediska vývojového období

Ve vývoji MP jsou patrné jisté znaky a zvláštnosti, které se ve větší míře odvíjejí od charakteru postižení, na jeho hloubce i na příčinách jeho vzniku. Jednotlivé funkce činnosti dle Kvapilíka a Černé jak uvádí Švingalová (2006, s. 45), „*které můžeme pozorovat u vyvíjejícího se dítěte, se objevují později a jednotlivá vývojová stádia trvají déle než u dětí nepostižených*“.

- ❖ **Kojenecký věk-** v tomto období bývají výrazné různé neurovegetativní poruchy, psychomotorický vývoj se opoždí (hrubá i jemná motorika, vnímání, řeč, myšlení...).
- ❖ **Batolecí věk-** stále trvá zaostávání psychomotorického, sociálního a emočního vývoje. Základní hygienické a sebeobslužné návyky se vytvářejí obtížně. Opožděný vývoj řeči může být důvodem MR. Potřeba osamostatnění pro děti v tomto období typická obvykle schází.
- ❖ **Předškolní věk-** schopnost komunikace a navazování sociálních vztahů je snížena, těžká spolupráce s ostatními dětmi, hra je jednoduchá, málo vynalézavá, chybí iniciativa. Tyto děti jsou před vstupem do školy značně nezralé ve všech oblastech (kognitivní, emoční, sociální, pracovní a motivační). V oblasti sociálního učení jsou mentálně postižené děti dle Vágnerové (2005) méně aktivní, mnohé činnosti a sociální interakce sice pozorují, ale nechápou příliš jejich smysl.
- ❖ **Školní věk-** stále pokračuje prohlubování nápadností, Vznikají nároky na všechny poznávací procesy dítěte i celou jeho osobnost.
- ❖ **Dospívání-** dle Černé a kol., jak uvádí Švingalová (2006) je v tomto stádiu vývoje patrná řada zvláštností, jež bývají pro velikou variabilitu tohoto bouřlivého období mnohdy až extrémní. V oblasti tělesného dospívání může docházet jak k opoždění a prodlužování, tak v některých případech i k dospívání předčasněmu. Oboje pak výrazně ovlivňuje psychiku jedince. Stavby podrážděnosti, přecitlivělosti, citové lability a uzavření bývají mnohdy důsledkem. U některých, zvláště u lehčeji postižených jedinců, může dojít

k zlepšení celkového stavu, což má za následek zejména působení sociálních faktorů, výchovy a rozvoje pracovní činnosti.

❖ **Období dospělosti stárnutí a stáří-** je nejméně probádaným obdobím. Černá a kol. jak uvádí Švingalová (2006) vidí příčinu v historicky podmíněné skutečnosti, že se osoby s MR nedožívají mnohdy vyššího věku, tudíž se touto otázkou nikdo příliš nezabýval. Mnozí lidé s MP se pracovní i společensky přizpůsobují své společnosti, využívají služeb a nabízené pomoci. V poslední době se pozornost soustřeďuje na dospělé lidi středně a těžce MP, na jejich pracovní činnosti, bydlení a začlenění do společnosti.

Vágnerová (2005) zmiňuje zejména v období adolescence neboli rané dospělosti u jedinců s MP možnost zvýšení sklonů k agresivnímu jednání.

### 2.2.3 Klasifikace podle etiologie

Etiologické hledisko mentální retardace je podmíněno zejména časovému faktoru poškození (v době prenatální, perinatální a krátce postnatální) a faktorům příčin endogenní (vnitřní) a exogenní (vnější). Nejvíce problematickou jak uvádí Černá a kol. (1995) se jeví právě klasifikace etiologická. Nelze 100% říci, zda je MR způsobena pouze endogenními či do jaké míry se na jejím vzniku podílely exogenní faktory. Hranice mezi vnitřními a vnějšími faktory jsou nejasné a navzájem se prolínají.

### 2.2.4 Klasifikace symptomatologické

Tato klasifikace dle Švingalová (2006), se zaměřuje na projevy chování MRJ. Tyto vnější projevy chování však úzce souvisí s biologickými předpoklady tj. nervovými procesy podráždění nebo útlumu. Důraz je tedy kladen zejména na poruchu aktivací úrovně (nepřiměřenost aktivit ve smyslu plus nebo minus), která se dělí následovně:

#### ❖ Typ eretický (dráždivý, neklidný)

- u těchto lidí se projevuje oslabený proces aktivního útlumu, zároveň se vyskytuje nadměrná a nepřiměřená (tj. neúčelná) aktivita,
- pro tento typ je příznačná zvýšená afektivní dráždivost, celkový neklid, impulzivita a nepozornost, z pedagogického hlediska je takovéto dítě výchovně náročné.

❖ **Typ torpidní (netečný, apatický):**

- u tohoto typu je charakteristické oslabení procesu podráždění,
- děti jsou výrazně pomalé, se sníženou dráždivostí, často se stále se opakujícími pohyby (kývání, přešlapování apod.), nejsou příliš nápadné a bývají v pohybech těžkopádné,
- dalším typickým znakem je obtížnost a zdlouhavost osvojování učební látky, avšak dosahují nakonec dobrých výsledků,
- obtížnost výchovy těchto dětí může spočívat v jejich aktivizaci.

❖ **Typ nadměrně unavitelný při intelektuální práci:**

- útlum sloužící coby ochrana se projevuje velice často, dítě je výrazně unavitelné a taktéž je třeba speciálního výchovného přístupu.

Mezi jednotlivými typy existuje široká škála přechodných, nevyhraněných variant chování MRJ.

Výchova je nedílnou součástí každého jedince. Definice a jednotlivé složky jsou zohledněny v následující kapitole. Z hlediska zvoleného tématu je tato kapitola více specifikována na výchovu tělesnou a její další propojení se složkou rozumovou, estetickou, morální a pracovní.



### 3 Výchova

*„Formování člověka se uskutečňuje v jeho interakci s celým společenským prostředím, které spontánně a neřízeně ovlivňuje jeho vývoj.*

*Formování však nemusí být jen spontánní, neřízené, ale může být i cílevědomé a řízené. Výchovou proto rozumíme řízené formování osobnosti člověka“.* (Hladílek, 2002 s.35)

Švarcová (2006) formuluje výchovu jako celoživotní proces. U nepostižených jedinců se uznává nutnost celoživotního vzdělávání, zvyšování kvalifikace, rekvalifikace, prohlubování jazykových a dalších znalostí a dovedností. U mentálně postižených, u nichž kognitivní procesy probíhají podstatně pomaleji než u ostatní populace, stále výrazněji vstupuje potřeba jejich permanentního rozvíjení, stálého opakování a prohlubování jejich znalostí a dovedností a jejich soustavného vedení ke stále komplexnějšímu poznávání okolní skutečnosti.

Jak uvádí Švingalová (2006, s. 85): *„při výchově a vzdělávání je třeba nevycházet z koncepce neschopnosti (toto nemůže, neměl by...), ale z koncepce schopností a kompetencí dítěte. Z toho vyplývá přiměřenost, ale důslednost nároků kladených na dítě, které by měly probíhat ve vřelé citové atmosféře“.*

#### 3.1 Složky výchovy

Plný rozvoj jedince předpokládá orientovat ho v základních oblastech kultury, filozofie a náboženství, v oblasti vědy, techniky a umění, v oblasti morálky, práva a politiky. (Hladílek, 2002)

Tradičně se v naší pedagogice uplatňuje následující schéma výchovných složek, případně jejich komponent :

Výchova - rozumová (jazyková, vědecká, ekologická),  
- mravní ( mravní, právní, politická),  
- estetická (umělecká, kulturní),  
- tělesná (zdravotní, pohybová, sportovní),  
- pracovní ( technická, ekonomická).

### **3.1.1 Rozumová výchova**

Cílem této složky výchovy dle Jeníše, a kol. (2005), je na základě získaných vědomostí (např. fakta, pojmy, pravidla, definice, zákony atd.) utvářet co nejobektivnější a nejširší představu o okolním světě. Rozvoj poznávacích procesů (jako jsou např. vnímání, představy, myšlení, pozorování atd.), je příznačný právě pro rozumovou výchovu, což se děje za výrazné pomoci jazykové výchovy (v mateřském, stejně tak jako v cizím jazyce). Velice výrazné v oblasti realizace rozumové výchovy je zejména v poslední době ovlivňování této složky moderními didaktickými a komunikačními prostředky, přičemž již zdaleka není doménou pouze školských institucí. Ve větší míře se na rozvoji rozumové stránky současného člověka podílejí masmedia, internet, ale i nejrůznější mimoškolní instituce, firemní kurzy, školení apod. Postupně je naplňován - alespoň u části populace - obecný záměr: proměnit rozumovou výchovu v celoživotní záležitost.

Hlavními úkoly rozumové výchovy jsou dle Bajtoše a Honzíkovej (2007):

- rozvoj smyslového poznání,
- rozvoj myšlení a řeči,
- vytvoření souboru vědomostí,
- rozvoj praktické činnosti.

### **3.1.2 Mravní výchova**

Mravní výchova jak uvádí Hladílek (2002), byla a je považována za základní a stěžejní předpoklad rozvoje jak jednotlivce, tak společnosti. Chápeme ji jako proces cílevědomého utváření mravních vlastností člověka, jeho charakterových rysů. Prostřednictvím mravní výchovy rozvíjíme mravní vědomí dítěte. Bajtoš a Honzíkovej (2007) popisují podstatu mravní výchovy v utváření vztahů jedince k sobě samému, ke společnosti a k přírodě. Jako cíl této výchovy zmiňují rozvíjet u jedince morální, právní a politické představy, pojmy a přesvědčení a současně i adekvátní chování v duchu morálního hodnotového systému, demokratického právního pořádku a pluralistického politického zařízení.

### 3.1.3 Estetická výchova

Jeniš, a kol. (2005), zmiňují estetickou výchovu jako proces, jehož cílem je kultivovat estetické city, vnímat a chápat krásno, pěstovat vztah k umění i k prožívání vlastního života. Realizace této složky se významně podílí na vlastní radosti ze života. Vedle přímého uplatnění v jednotlivých vyučovacích předmětech (výtvarná a hudební výchova, literatura aj.) se zde výrazně uplatňuje estetičnost (nebo neestetičnost) prostředí, v němž k reali zaci samotné výchovy dochází (tzn. prostředí třídy, školy, obce atd.). Výsledkem výchovných vlivů je dle Bajtoše a Honzíkové (2007) estetický zážitek, jež se projevuje zejména v silném emočním prožívání člověka.

### 3.1.4 Pracovní výchova

Bajtoš, Honzíková (2007) zmiňují pracovní výchovu coby nejmladší složku výchovy, která se v kontextu teorie výchovy začala formovat až v období posledních let.

Hladílek (2002) vidí zaměření pracovní výchovy zejména na:

- utváření vědomostí a technických dovedností z velké části manuálních,
- vytváření vědomostí a intelektuálních dovedností promítajících se do schopností soustavně pracovat, stanovit si cíl práce, rozvrhnout si práci do etap, hodnotit výsledky práce, pracovat racionálně,
- na postupné utváření profesionální orientace, uvědomování si vlastních předpokladů.

### 3.1.5 Tělesná výchova

Tělesná výchova dle Hladílka (2002, s. 58) je: *„výchovou k všestrannému rozvoji tělesné a duševní kultury a k upevňování psychofyzických sil. Uplatňuje se v ní jak pohybová, tak charakterová výchova směřující k vytrvalosti, odvaze, rozhodnutí a kázni, k utváření trvalého zájmu o tělovýchovné aktivity a o tělesnou kulturu“*.

Tělesnou výchovu žáků s mentálním postižením lze chápat jako druh edukačního procesu, založeného na pohybovém učení a odpovídající stimulaci organismu žáka. Svými specifickými prostředky přispívá tělesná výchova ke kultivaci osobnosti žáka s mentálním postižením v rámci jeho individuálních možností. (Karásková, 2005)

Ve spojitosti tělesné výchovy a sportu s ostatními složkami výchovného procesu, způsob, jakým může sportovní aktivita působit na složku estetickou, pracovní, rozumovou a mravní poukazuje Karásková (2006).

### **3.1.6 Tělesná výchova a výchova estetická**

Člověk s mentálním postižením sice vnímá estetické podněty během sportovní aktivity, ale ne vždy je chápe. Pedagogovým úkolem pak je učit žáka vnímat krásno v prostorách kde sportuje, v přírodě, ve společnosti i vzájemných vztazích.

Jako prostředek tělesné výchovy k estetickému vedení může být:

- prostředí, v němž tělesná výchova či sport probíhají (čistota prostředí, uspořádání náčiní, barevnost, přírodní scenérie probíhá-li výuka venku,
- účastníci, jejich oblečení (úbory), ladnost pohybů, dodržení správné techniky provedení úkonu, kolegiální vztahy při sportovních kláních atd. .
- pohybové aktivity prováděné na hudbu či doplněné zpěvem, tancem, veřejná vystoupení atd. .

### **3.1.7 Tělesná výchova a výchova pracovní**

Tělesná výchova se může podílet na pracovní výchově žáka, který se tak v dospělosti bude moci úspěšně zapojit do pracovního procesu dvěma směry:

#### **a) Přímá forma**

Tento způsob pracovní výchovy v hodinách sportovní či tělesné výchovy se uplatňuje zejména při svépomocné realizaci sportoviště nebo opravě i údržbě jednotlivých náčiní.

#### **b) Nepřímá forma**

Nepřímou formou se rozumí zvyšování tělesné zdatnosti, zdokonalování pro život nutných základních lokomocí a pohybové výkonnosti tolik potřebné pro pozdější pracovní uplatnění.

### **3.1.8 Tělesná výchova a výchova rozumová**

Tělesná výchova a sport ovlivňují rozumovou složku výchovy zejména na úrovni intelektu žáka a rozvoji jeho psychických procesů. Je však zcela závislé na pedagogově uvědomění, jak dokáže rozumovou složku aplikovat do svých sportovních hodin.

Přínos tělesné výchovy výchově rozumové se dá opět rozdělit na dva základní směry:

a) Rozšiřování duševního obzoru žáka

Žákům jsou předávány konkrétní vědomosti nejen z tělesné kultury, ale i ze zdravotní výchovy a dalších oblastí, jež do svých osnov tělesná výchova zahrnuje. Je rozvíjena slovní zásoba nejen po stránce obsahové, ale i formální a dochází k pochopení mezipředmětových vztahů.

b) Zkvalitňování poznávacích procesů žáka

V rámci tělesné výchovy se dá velice dobře rozvíjet např. : schopnost množstevního chápání ( co kde chybí, co přebývá, co znamená víc, co méně), orientaci v prostoru (blíže, blíže nejbližší, daleko dál, nejdál, nahoru-dolu, vpravo- vlevo), orientace v čase (dříve- později, včera- zítra, minule- příště atd. ), rozlišování tvarů ( řada, kruh, zástup atd. ), rozlišování pojmů ( dobré- špatné, bezpečné- nebezpečné atd. ).

### **3.1.9 Tělesná výchova a výchova mravní**

Morální vlastnosti jsou páteří chování každého žáka. Tyto vlastnosti jsou co se formování týče u člověka s mentálním postižením velmi náročné a zdlouhavé.

V tělesné výchově je možno formovat:

- vztah žáka k sobě samému- skromnost sebekritičnost, sebedůvěra, samostatnost, sebeovládání...
- vztah žáka k práci- kázeň, disciplína, pracovitost, odpovědnost, svědomitost...
- vztah žáka ke společenskému vlastnictví- šetrnost, hospodárnost...
- vztah žáka k ostatním- obětavost, ochota pomoci, sociální gramotnost atd. .

Volní vlastnosti jsou ty vlastnosti osobnosti žáka, které mu udávají v situacích, kdy je třeba se rozhodnout určitý směr a zároveň vedou jeho úsilí, které je tolik potřebné k realizaci plánu. Nejvíce aktivní je tato složka v situaci, kdy je třeba překonávat překážky a vyvíjet většího úsilí. Kromě kladných vlastností jako jsou např.: iniciativa, rozhodnost, odvaha, houževnatost, odolnost, sebeovládání, vytrvalost atd. existují i negativní volní vlastnosti a to zejména: vzdorovitost, negativismus, umíněnost, opozičnost, tvrdohlavost apod. .Tyto negativní vlastnosti je třeba sledovat a nenechat je příliš rozvinout. U lidí s mentálním postižením je na tuto oblast třeba brát zvýšené pozornosti.

## **Druhy tělesné výchovy**

Tělesná výchova dle Karáskové (2005) by měla umožnit žákovi poznat vlastní pohybové možnosti a omezení, uvědomovat si je, respektovat je a využívat je k cílenému ovlivňování svého tělesného a duševního stavu.

*„Dle zdravotního stavu a pohybových možností se mládež zařazuje do těchto jednotlivých druhů tělesné výchovy: výběrové, základní, zdravotní a léčebné“.* (Kábele 1988, s.15)

### **Tělesná výchova výběrová**

Je určena pro cvičence zcela zdravé, zařazené do I. zdravotní skupiny, tělesně mimořádně dobře vybavené a pohybově nadané, schopné zvýšeného tělesného i psychického zatížení. Výběrová tělesná výchova je specializovaná záležitost výchovná. Je to výchova a soustavné vedení k dosažení pokud možno nejvyšších výkonů. (Kábele 1988)

### **Tělesná výchova základní**

Je určena pro zdravé cvičence, zařazené do I. a II. zdravotní skupiny. Cíl a úkoly této tělesné výchovy u mládeže jsou dány osnovami tělesné výchovy pro chlapce a dívky od 6 do 19 let i předškolní věk. Základní tělesná výchova je záležitost převážně výchovná, je to soustavná výchova k vědomostem, pohybovým dovednostem a návykům. (Kábele 1988)

### **Tělesná výchova zdravotní**

Je určena pro mládež oslabenou, zařazenou do III. zdravotní skupiny. Do této skupiny patří oslabení žáci na školách základních a většina žactva škol pro mládež vyžadující zvláštní péči. Zdravotní tělesná výchova je aplikována ve zvláštních podmínkách, daných tělesným nebo zdravotním oslabením cvičenců.

Odlišnost zvláštní tělesné výchovy od základní spočívá především ve výběru prostředků a volbě speciálních metodických postupů podle oslabení cvičenců. (Kábele 1988)

### Tělesná výchova léčebná

Na rozdíl od tělesné výchovy výběrové, základní a zdravotní má léčebná tělesná výchova charakter převážně léčebný. Je to tělesná výchova osob nemocných a je součástí léčebné rehabilitační péče, která se poskytuje v léčebných ústavech, v ozdravovnách a v lůžkových odděleních i v ambulantních zařízeních ÚNZ.

Jak uvádí Malach (2007, s. 48): „*tělesnou kulturu jako nadřazený pojem tělesné výchově, sportu a dalším pojmům definuje Klimtová jako jednu ze sfér mnohostranné lidské činnosti, v níž člověk vystupuje do interakce se společenským a přírodním prostředím a jejímž prostřednictvím se významně podílí na formování biologické a sociální stránky osobnosti a prohlubování mezilidských vztahů*“.

Dle Malacha (2007) patří k základním složkám tělesné kultury tělesná výchova, sport a tělocvičná rekreace.

### Cíle tělesné výchovy

Cílové zaměření tělesné výchovy dle Karáskové (2005), je formulováno perspektivně a míra splnění či nesplnění se ve skutečnosti projeví až v dalších letech, kdy žák již opustil školu. Konkretizací cíle tělesné výchovy žáků s mentálním postižením jsou dílčí úkoly:

- a) výchovné
- b) vzdělávací
- c) zdravotní

#### 1) Výchovné cíle

Výchovné cíle dle Malacha (2007) spočívají zejména v ovlivňování motivačně volní stránky jedince, jelikož kladou požadavky na vynakládání značného a cílevědomého úsilí spojeného s překonáním překážek a potíží objektivního i subjektivního charakteru. Tělesné aktivity mohou mít vliv na sociální vztahy, podílet se na rozvoji morálních vlastností (fair play), rozvíjet a kultivovat pohybové potřeby a zájmy.

Karásková (2005) dále k výchovným úkonům řadí:

- přispívat k socializaci žáka, odstraňovat sociální ngramotnost a egocentrismus žáka,
- rozvíjet psychické procesy a vlastnosti osobnosti žáka,
- učit žáka poznat sebe samého, poznávat své možnosti, učit jej sebereflexi, sebevýchově a sebekontrolé,
- kompenzovat důsledky postižení,
- odstraňovat negativní důsledky rodičovské výchovy,
- naučit překonávat nechuť k pohybu a vytvářet pozitivní vztah žáka k pohybovým činnostem,
- přispívat i k ostatním složkám výchovy- estetické, pracovní, mravní, rozumové,
- vychovávat sportovního diváka, konzumenta nabídek k pohybové rekreaci,
- působit v oblasti prevence sociálně patologických jevů, delikventního chování apod.

## 2) Vzdělávací cíle

Malach (2007) zmiňuje vzdělávací cíle jako hlavní poslání vyučovacího předmětu tělesná výchova. Jsou považovány za rovnocennou součást všestranného vzdělání. Na jejich základě je možno si snadněji a na vyšší kvalitativní úrovni osvojit dovednosti pracovní, společenské, branné, zájmové, sportovní aj.

Karásková (2005) dále k vzdělávacím úkonům řadí:

- rozšiřování škály pohybových dovedností a zvyšování kvality jejich provedení jako základ pro vytváření pracovních návyků a pro využití volného času,
- kultivace pohybového chování, odstraňování poruch hybnosti, pohybové ngramotnosti a pohybových zlovyků,
- osvojování si základní vědomosti z oblasti tělesné výchovy a sportu (např. odbornou terminologií, pravidla her a soutěže apod.), dopravní výchovy, zdravotní výchovy atd. ,
- zkvalitňování řeči po stránce obsahové i formální.



### 3) Zdravotní cíle

Zdravotní cíle se naplňují dle Malacha (2007) bezprostředním prováděním tělesných cvičení, jimiž se zintenzivňují jednotlivé funkce organismu a následně celková tělesná zdatnost.

Karášková (2005) dále ke zdravotním úkonům řadí:

- zvyšování zdatnosti a odolnosti organismu, podpora správného růstu těla a vývoje pohybového aparátu,
- zkvalitňování činnosti nervových funkcí a jednotlivých analyzátorů, činnosti vnitřních orgánů zejména srdečního a krevního systému, dýchacího aparátu a látkové výměny, zkvalitňování psychických funkcí,
- kompenzace oslabených funkcí organismu a preventivní působení proti progresu důsledků postižení,
- fixace dovedností o správné životosprávě a zdravém životním stylu, osvojení si základních hygienických návyků.

## **4 Pohybové aktivity a sport osob s mentálním postižením**

Sport a tělovýchova mají své zastoupení v procesu formování každého člověka. Z tohoto důvodu je vhodné uvést několik historických dat vývoje pohybových aktivit a sportu na území České republiky. To, že má odborné vedení pohybových aktivit na našem území svou tradici, je patrné z následující kapitoly.

### ***4.1 Tělesná výchova a sport jedinců s mentálním postižením z hlediska historického vývoje***

Jak zmiňuje Karásková (2005), prvními průkopníky využívající tělesná cvičení k terapeutickým účelům byli lékaři, kteří se svými přednáškami a osobním příkladem zasloužili o uznání tělesných cvičení jako prostředku zlepšování zdravotního stavu postižených. Péče o jedince s postižením se soustřeďovala v ústavech a byla v rukou filantropicky založených zámožných osob.

Karásková (2005) dále zmiňuje Ernestinum v Praze, coby nejznámější ústav pro duševně zaostalé, založený v roce 1871. Vůdčí osobností ústavu byl dr. Amerling, který propagoval ve vyučování názornost a tělesnou činnost. Od roku 1901 působil v tomto ústavu dr. Herfort, který zařadil do vyučování nápravný tělocvik. Brzy po vzniku ČSR se stává ústředním školním inspektorem Josef Zeman (1867- 1961), který zdůrazňoval význam provádění tělesných cvičení v rozvoji žáků s mentálním postižením. V tělocviku se kladl důraz na cvičení v přírodě, na využívání napodobivých her na nižším stupni, pohybových her na středním stupni a na stupni vyšším cvičení postřehu, pozornosti a obratnosti se stálým zřetelem na snadnou unavitelnost žáků s postižením.

Výrazný pokrok, jak dále uvádí Karásková (2005), ve vzdělávání žáků s mentálním postižením přinesla druhá polovina dvacátého století, a to jak v oblasti legislativní, tak i v pedagogické praxi speciálních škol. V současné době můžeme s potěšením konstatovat, že se u nás začínají respektovat ratifikované mezinárodní dokumenty, např. Všeobecná charta lidských práv z r. 1948, v níž se praví: „....duševně postižené dítě má prožívat plného a řádného života v podmínkách zabezpečujících důstojnost, podporujících sebedůvěru a umožňujících aktivní účast dítěte ve společnosti“. Dále Deklarace OSN o právech mentálně postižených osob, Evropská úmluva o ochraně lidských práv a svobod apod. Začínají se naplňovat pasáže deklarace UNESCO

o tělesné výchově.... Právo rozvíjet se pomocí tělesné výchovy musí být zaručeno v rámci systému školní tělesné výchovy, přičemž zvláštní podmínky je nutno zajistit pro lidi s vadami.....

Do sportovního dění pro lidi s mentálním postižením se v rámci celé České republiky zapojují mnohé spolky a sdružení. Jejich prvotním cílem je naplňování potřeb lidí s MP v oblasti sportu a umožnit jim tak přístup k mnohým pohybovým aktivitám. Následující kapitola uvádí mimo stěžejní organizaci soustřeďující sportovce s MP, sdružení, kluby a oddíly i několik pravidelných sportovních setkání, jež mají na našem území vytvořenou dlouholetou tradici.

#### ***4.2 Český svaz mentálně postižených sportovců (ČSMPS)***

Jak uvádí Kurková (2005) Český svaz mentálně postižených sportovců je sdružením samostatných sportovních oddílů, odborů, klubů a tělovýchovných jednot, případně dalších organizací a jednotlivců, které zajišťuje tělovýchovnou, sportovní a turistickou činnost sociální skupiny sportovců s mentálním postižením, jejich doprovodné osoby bez rozdílu věku. Za sportovce s mentálním postižením jsou pokládány osoby, které na základě pedagogicko- psychologického vyšetření, prokazujícího snížení rozumových schopností, jsou vzdělávány a vychovávány v zařízení pro osoby s mentálním postižením- dříve zvláštní, pomocné či praktické škole, odborném učilišti, ústavu sociální péče pro osoby s mentálním postižením případně jiného zařízení podobného typu.

#### ***4.3 Pohybové programy a sportovní soutěže v rehabilitaci žáka s mentálním postižením***

Pohybové aktivity jedinců s mentálním postižením mají za následek v rámci jednotlivých terapií, pohybových programů či sportovních soutěží zmírnění důsledků mentálního deficitu a přispívají k osobnostnímu rozvoji nejen v oblasti pohybové, ale i sociální. Tyto aktivity vycházejí a staví na možnostech jedince s postižením, zaměřují se na jeho přednosti, pozitivní vlastnosti a hodnoty. Kurková (2005)

## **Atletický čtyřboj SHM základních škol praktických**

Pro žáky základních škol praktických (dříve zvláštních škol) je pravidelně pořádaná soutěž SHM v atletickém čtyřboji. Soutěž je vyvrcholením celoroční práce v rámci povinných a nepovinných forem školní tělesné výchovy a možnosti vzájemného porovnání výkonu žáků základních škol praktických.

SHM v atletickém čtyřboji probíhají každoročně od roku 1960, i když zpočátku jen na úrovni škol a okresů. V roce 1966 se uskutečnilo první celostátní střetnutí žáků zvláštních škol V Teplicích v Čechách. Od roku 1969 končí SHM zvláštních škol národním finálem, s výjimkou let 1979 a 1984, kdy byly ukončeny krajskými koly. Závodí se v soutěži jednotlivců i čtyřčlenných družstev, přičemž výkony žáků jsou bodovány podle bodovacích tabulek. SHM v atletickém čtyřboji se organizují na úrovni škol, okresů, krajů a ČR. V současné době se soutěží v těchto disciplínách: běh 60m, 800/1500m, hod míčkem, skok do dálky. (Kurková 2005)

## **Speciální olympiáda**

Posláním speciální olympiády, jak uvádí Válková (1998, s. 6), je: *„poskytovat osobám s mentálním postižením od osmi let výše celoroční možnost tréninku (každodenně, nepřetržitě) a sportovního zápolení v různých druzích olympijských sportů. Sportovní programy jsou příležitostí neustále rozvíjet fyzickou zdatnost, prokazovat odvahu, radost ze zážitků a účastnit se a spolupodílet na rozvoji talentu, dovedností a přátelství společně se svými rodinami, ostatními sportovci Speciálních olympiád a s celým okolím“.*

Jednotlivé disciplíny SO, jak uvádí Karásková (2005), umožňují zúčastnit se soutěži osobám s různým stupněm mentálního postižení. Podmínkami účasti v soutěži je pravidelná sportovní příprava, věk minimálně 8 let, IQ nejvíce 80. Sportovci jsou v jednotlivých disciplínách zařazeni do skupin dle individuální výkonnosti, avšak ocenění obdrží každý závodník. České hnutí SO respektuje pravidla a zákonitosti Mezinárodního programu SO (SOI). SO mohou probíhat na úrovni regionální, národní, mezinárodní, evropské a světové. Program zahrnuje 19 letních a 5 zimních sportů, přičemž jejich počet se každým rokem zvyšuje.

#### **4.4 Speciální olympiáda**

Jedním z největších sportovních setkání, pořádaných pro lidi s mentálním postižením, je bez pochyby letní a zimní speciální olympiáda. Z tohoto důvodu je v následující kapitole vhodné uvést několik historických, mapujících dlouholetý proces vývoje speciálních olympijských her.

Válková (1998) uvádí několik zásadních dat v historii Speciálních olympiád (Speciál Olympics International- SOI).

##### **Červen 1963**

Paní Eunice Kennedy Shriver začíná s jednodenními tábory pro děti a dospělé s mentálním postižením ve svém domě v Marylandu, přičemž se projevila způsobilost účastníků provozovat různé druhy sportů a pohybových aktivit.

##### **Červenec 19-20, 1968**

První mezinárodní hry Speciálních olympiád se uskutečnily v Chicagu. Účast 1000 jedinců s mentálním postižením z 26 zemí.

##### **Prosinec 1971**

Olympijský výbor USA podává návrh na oficiální autorizaci užívat název „olympiáda“

##### **Únor 1977**

První mezinárodní hry Speciálních olympiád se uskutečnily ve Steam Boat Sprinte, Colorado, USA. 285 sportovců ze 35 států USA a Kanady. Sporty- sjezdové a běžecké lyžování a krasobruslení.

##### **Únor 1988**

Mezinárodní olympijský výbor (IOC) podepisuje historickou dohodu mezi p. Samaranchem a Eunice Kennedy Shriver, v níž IOC uděluje právo užívat název Speciální olympiáda.

##### **Červenec 19- 27, 1990**

Třetí Evropské hry v regionu Strathclyde, Skotsko. Účast 2 400 sportovců z více než 30 zemí. Soutěží se v 8 oficiálních a 5 demonstračních sportech.

### **Červenec 1991**

8. mezinárodní (světové) letní hry Speciálních olympiád se uskutečňují v Minneapolis, stát Minnesota, USA. Více než 6 000 sportovců z více než 100 zemí se účastnilo 16 druhů sportu.

### **Březen 20- 27, 1993**

5. světové zimní hry Speciálních olympiád se uskutečňují poprvé mimo území USA ve Schladmingu a Salzburgu, Rakousko. 1600 sportovců z více než 50 zemí se účastní 5 sportovních odvětví.

### **1995**

Oficiální účast sportovců s mentálním postižením v pojetí paralympijského sportu. Vyjasňování vztahů mezi oběma směry na mezinárodní úrovni.

## **5 Praktická část**

### **5.1 Cíl práce**

Cílem práce je zmapování možností, jež se člověku s mentálním postižením ve sportovních aktivitách nabízejí, se zaměřením na Českou republiku. Po konzultaci s vedoucím práce byl cíl práce více specifikován, na skutečnost, jak se sport a tělesná výchova může podílet na rozvoji osobnosti člověka s mentálním postižením.

Jelikož bylo celé šetření provedeno v poměrně krátkém časovém úseku, nelze proto usuzovat na platnost výsledků této práce pro celou populaci lidí s MP. Pouze je možno odhadovat, že je v jiných krajích u většiny lidí s MP v lehkém a středně těžkém pásmu situace podobná.

### **5.2 Předpoklady**

#### **Hlavní předpoklad:**

Lze se domnívat, že sport a tělesná výchova kromě toho, že přispívá k rozvoji především pohybových dovedností, má vliv i na některé jiné stránky osobnosti jedince s mentálním postižením.

#### **Vedlejší předpoklady:**

- 1) Domníváme se, že sport a tělesná výchova přispívá k rozvoji volných vlastností.
- 2) Lze se domnívat, že též přispívá k rozvoji rozumových a komunikačních schopností.
- 3) Je možno předpokládat přispění sportu a tělesné výchovy k rozvoji morálních vlastností.

### **5.3 Použité metody:**

V průzkumu byly použity tyto metody:

- pozorování
- dotazník

**Pozorování:**

Pozorování bylo zaměřeno zejména na některé vybrané oblasti lidské osobnosti. Těmi byly volní vlastnosti, rozumové a komunikační schopnosti a schopnosti morální. Zároveň se jednalo o metodu stěžejní pro praktickou část této bakalářské práce. Byly srovnávány poznatky nabyté na počátku experimentu a na jeho konci po 15 společných sportovních setkáních s 8 dospělými muži s MP.

**Dotazník:**

Hlavními respondenty pro vyplňování dotazníku byly pedagogové pracující v zařízeních pro lidi s MP. Nestandardizovaný dotazník (viz příloha č.1) obsahoval nejen položky uzavřené s několika možnostmi pro odpověď, ale i otevřené, v nichž se respondent mohl více rozepsat. Uzavřené položky, kde měl respondent možnost vybírat z několika možností, se týkaly zejména informovanosti, stupně MP osob, jež se účastní nejrůznějších sportovních setkání a výčtem druhů sportů. Otevřené položky dávají respondentům možnost vyjádřit se ke sportovním aktivitám u lidí s MP ve smyslu jak je oni sami jakožto trenéři a speciální pedagogové vnímají a co je na této práci zajímavé. Krom jiného jsou otevřené otázky ihned v úvodu dotazníku, kde o sobě respondent zadává základní údaje. Hlavní pracovní náplní těchto respondentů je vytváření sportovních příležitostí pro osoby s mentálním postižením.

Úvodní část dotazníku: položky 1- 5, se soustředil na získání údajů o respondentech, kteří jej vyplňovali (pohlaví, věk, dosažené vzdělání délka praxe...). Střední část položky 6- 12, byla zaměřena na účastníky sportovních setkání, informovanost o sportovním dění pro lidi s MP přípravě sportovců s MP a důvody zavedení sportovních aktivit v jejich zařízení. Závěrečná část, položky 13- 18 se zaměřovala na motivaci, na vztah ke sportu, konkrétní aktivity a nabídku sportů pro lidi s MP.

#### ***5.4 Charakteristika vybraného vzorku***

Vybraný vzorek se skládal z 8 dospělých mužů v lehkém až středně těžkém pásmu mentálního postižení. Tito muži se pravidelně zúčastňují 1x týdně sportovních aktivit v tělocvičně v celkovém počtu patnácti setkání. Muži jsou ve věku 38 až 43 let. Pro přehlednost šetření a dalšího zpracování získaných údajů byly použity číslice a iniciály jmen zúčastněných osob. Údaje, vycházející z předpokladů a slouží coby podklad pro samotné šetření, byly zaměřeny zejména na:

- věk, pohlaví,



- stupeň MP (stupeň mentálního postižení, další diagnostikovaná postižení),
- pohybové schopnosti, hrubá motorika, zdravotní stav (dispozice ke sportovním aktivitám, další skutečnosti spojené s tělesnými propozicemi ),
- deficity v oblasti volných vlastností (motivace, soustředění, pozornost),
- deficity v oblasti rozumových schopností ( řeč, komunikace, myšlení užití nabytých poznatků),
- deficity v oblasti morálních schopností (vztah a schopnost dodržovat společenská pravidla).

### Charakteristika osoby č.1

#### **Číslo zk. vzorku, iniciály, pohlaví, věk:**

Zkoumaný vzorek č.1; T.Z. ; muž; 38 let.

#### **Stupeň MP, tělesné dispozice:**

Lehké mentální postižení, downův syndrom, mírná nadváha.

#### **Pohybové schopnosti, hrubá motorika, zdravotní stav:**

Pohybově nadaný, hrubá motorika výborná

#### **Volní vlastnosti:**

Dokáže se soustředit na aktivitu dle situace (krátce i po delší dobu). Při opakovaném nezdaru však ztrácí motivaci ne však natolik, aby zcela přestal. Dokáže si udržet vizi úspěchu, tolik potřebnou pro jednotlivé kroky, jež je k dosažení cíle zapotřebí.

#### **Rozumové schopnosti, komunikace:**

Dobře komunikuje, avšak tichou téměř až šeptanou řečí. Slovní zásoba dostačující pro to, co chce sdělit. Vyjadřuje se víceméně pomocí jednoduchých vět. Chápe obsah svých i k jeho osobě směřovaných sdělení. Své poznatky je schopen aplikovat do aktivit. Učí se lehce novým věcem, je však třeba občasného opakování.

#### **Morální schopnosti:**

Citlivost na vnější podněty, ctí společenská pravidla z nichž však, pokud je druzí porušují, bývá smutný. Není mu cizí pojem zodpovědnost.

### Charakteristika osoby č.2

**Číslo zk. vzorku, iniciály, pohlaví, věk:**

Zkoumaný vzorek č. 2; J.S. ; muž, 40 let.

**Stupeň MP, tělesné dispozice:**

Střední stupeň mentálního postižení, mírná nadváha.

**Pohybové schopnosti, hrubá motorika, zdravotní stav:**

Pohyblivost dobrá, při hře velice aktivní, při cvičení a rozcvičení těžkopádný. Hrubá motorika dobrá. Z důvodu artrózy v obou kolenech omezeny pohyby ze stoje do sedu, lehu a naopak...

**Volní vlastnosti:**

Co se týče osobních zájmů, dokáže se až přehnaně důsledně držet vytyčeného cíle. Snaží se jej dosáhnout za každou cenu. O věcech, ze kterých by mohl mít později užitek, je nutno jej dlouze přesvědčovat s příkládáním důrazu na prospěšnost a cíle snažení. Pokud se pro cokoliv nadchne, je velice těžké dosáhnout jakékoliv změny. Problém s udržením pozornosti.

**Rozumové schopnosti, komunikace:**

Snaží se komunikovat s okolím, ač mu pro jeho výslovnost není příliš rozumět. Většinou dobře porozumí jakémukoliv sdělení, avšak nedokáže jej ihned uplatnit. Je velice vázán na asistenci, spoléhá na bezchybnost druhé osoby a bezhlavě se řídí jejím počínáním. Bez častého opakování si nedokáže nově nabytou zkušenost příliš dlouho udržet v paměti. Často zapomíná.

**Morální schopnosti:**

Často si není vědom důsledků svého počínání. Chápe společenská pravidla, ale opomíjet je, mu nedělá velké problémy. Zná pravidla hry, dostává se do situací, kdy je není zcela schopen aplikovat, avšak nastávají i momenty, kdy je vědomě obchází.

### Charakteristika osoby č.3

**Číslo zk. vzorku, iniciály, pohlaví, věk:**

Zkoumaný vzorek č. 3; L.R. ; muž, 38 let.

**Stupeň MP, tělesné dispozice:**

Lehký stupeň mentálního postižení.

**Pohybové schopnosti, hrubá motorika, zdravotní stav:**

Pohybově nadaný, hrubá motorika výborná

**Volní vlastnosti:**

Dokáže se zapojit do hry či jiné aktivity po celou dobu jejího trvání. Při opakovaném nezdaru však ztrácí rychle motivaci i pro další činnosti. Je schopen se vzdát cíle pro byt' jen nepatrný neúspěch.

**Rozumové schopnosti, komunikace:**

Komunikace pane L.R. je srozumitelná a hlasitá. Má velice dobrou slovní zásobu, ač se stává, že zcela nechápe význam některých slov (zejména odborných). Informace, jež se mu dostávají, chápe velice rychle a dokáže je okamžitě aplikovat při nejrůznějších aktivitách. Vždy má přehled o věcech ve svém blízkém okolí. Pan L.R. má velice dobrou krátkodobou i dlouhodobou paměť.

**Morální schopnosti:**

Zná a ovládá běžná společenská pravidla. Je si dobře vědom svých ostatních schopností, jako je např. výborná komunikace, logické uvažování, improvizace a dokáže jich náležitě využít. Pokud dojde k porušení některých pravidel, děje se tomu povětšinou s plným uvědoměním. Avšak při odhalení tohoto porušení je pan L.R. ochoten plně nést všechny důsledky s tímto spojené.

Charakteristika osoby č.4**Číslo zk. vzorku, iniciály, pohlaví, věk:**

Zkoumaný vzorek č. 4; K.Č. ; muž, 39let.

**Stupeň MP, tělesné dispozice:**

Lehký stupeň mentálního postižení.

**Pohybové schopnosti, hrubá motorika, zdravotní stav:**

Pohybově nadaný, hrubá motorika dobrá, lehce narušena rovnováha, z důvodu artrózy v levém koleni občasný problém se zátěží na tuto dolní končetinu (změna ze stoje v sed, popř. leh a naopak, běh na delší vzdálenost apod..)

**Volní vlastnosti:**

Zapojení do hry trvá po celou dobu jejího trvání. Od aktivity jej neodradí ani případný neúspěch. Za svým sportovním počínáním je schopen představit si výhody, jež z pravidelného provozování plynou (lepší zdravotní stav, dobrá fyzická kondice atd. ).

**Rozumové schopnosti, komunikace:**

Komunikační schopnosti pana K.Č. jsou velice dobré. Má velikou slovní zásobu se značným množstvím odborných výrazů, jejichž význam plně chápe. Pokud věci nerozumí, nebojí se zeptat. Obsah sdělení chápe poměrně rychle a umí jich využít. Zajímá se o věci kolem sebe, občas, ač je jeho slovní zásoba dobrá, inklinuje k označování konkrétních osob či věcí termíny typu: to, ta, tamto, tyto atd. . Je třeba jej vyzývat k přesnému pojmenování.

**Morální schopnosti:**

Společenská pravidla dobře ovládá, striktně je dodržuje a vyžaduje je i u ostatních. Pokud vidí jejich porušení, u jiných osob, vždy dá najevo svůj nesouhlas. K lidem okolo sebe je ve směr tolerantní a vstřícný. Rád pomáhá ostatním. Sebedůvěra klesá s množstvím lidí v blízkém okolí pana K.Č., které nezná.

Charakteristika osoby č.5**Číslo zk. vzorku, iniciály, pohlaví, věk:**

Zkoumaný vzorek č. 5; J.N. ; muž, 42 let.

**Stupeň MP, tělesné dispozice:**

Středně těžký stupeň mentálního postižení, downův syndrom, mírná nadváha.

**Pohybové schopnosti, hrubá motorika, zdravotní stav:**

Ač je schopen rychlé reakce, ve všech oblastech života se projevuje velice rozváženě a zpomaleně. Rychlými reakcemi dokáže překvapit zejména jedná-li v afektu. Zvládá mnoho činností bez zjevných potíží. Hrubá motorika dobrá.

**Volní vlastnosti:**

Veškerá úsilí jsou ovlivněna momentálním psychickým rozpoložením. Zřídka kdy je schopen změny nálady a zapojení do aktivity, je-li v nepříznivém rozpoložení. Aktivita pana J.N trvá, pokud ji shledává alespoň trochu přínosnou a příjemnou. V momentě, kdy není spokojen, ztrácí motivaci pro další činnosti. Což bývá velice často.

**Rozumové schopnosti, komunikace:**

Komunikace pana J.N. je velice sporá. Značné využití gest a velice jednoduchých vět. Mluví tiše, avšak je schopen hlasitého projevu a to pouze v afektu. Při jednotlivých sdělení je dobré se o skutečnosti, porozumění situaci přesvědčit, popřípadě ji i několikrát zopakovat. Často nechápe podávané informace. Jeho činnosti, pozornost

a komunikace se úzce pojí zejména s nejužšími zájmy. Špatná orientace v čase u prostoru.

#### **Morální schopnosti:**

Je si vědom společenských pravidel, z větší části je dodržuje, jeho počínání je však zaměřeno zejména na svůj vlastní prospěch. Dokáže spolupracovat pouze plyne-li mu z této činnosti určitá výhoda. Při viditelném porušení jakýchkoliv pravidel dokáže dát najevo nesouhlas. Sebedůvěra je ve velké míře podmíněna častým opakováním a získávání postupné jistoty. Vnímá pravidla hry, ne vždy je schopen je aplikovat.

#### Charakteristika osoby č.6

#### **Číslo zk. vzorku, iniciály, pohlaví, věk:**

Zkoumaný vzorek č. 6; I.U. ; muž, 43 let.

#### **Stupeň MP, tělesné dispozice:**

Středně těžký stupeň mentálního postižení, hyperaktivita

#### **Pohybové schopnosti, hrubá motorika, zdravotní stav:**

Velmi pohybově nadaný. Zvládá i složitější úkony. Jeho aktivita je mnohdy příliš ukvapená bez rozvahy. Vyniká velikou fyzickou silou. Hrubá motorika velice dobrá.

#### **Volní vlastnosti:**

Dokáže být ve svém snažení velmi vytrvalý. Někdy až na úkor svého vlastního zdraví či bezpečí (nespí před některými aktivitami na které se těší, nedbá na rizika spojená s některým cvičným náradím – žebřiny, šplhadla atd. ). S opětovným připomenutím domluveného cíle je schopen rychle plně nabít sníženou motivaci. Pokud však něco nechce, nikdo ho o opaku nepřesvědčí.

#### **Rozumové schopnosti, komunikace:**

Komunikace je velice dobrá, s výbornou slovní zásobou, obsahující četné odborné výrazy, jichž si je pan I.U. zcela vědom, a jejichž význam plně chápe. Užívá krátkých vět i složitějších souvětí. Zajímá se o věci kolem sebe a rád se ptá na vše, co nezná. Dožaduje se odpovědi za každou cenu. Pamatuje si vše, co je pro něj důležité i po velice dlouhou dobu. Se získanými vědomostmi dokáže dobře nakládat.

#### **Morální schopnosti:**

Pravidla dokáže ctít, zná je, ale na druhou stranu jich umí i náležitě využít ve svůj prospěch. V případě porušení se snaží všechny přítomné přesvědčit o své bezúhonnosti, ač si je dobře vědom čeho se dopustil. Pokud je mu sděleno srozumitelnou formou jeho

chybné počínání, uzná je a přijme důsledky. Pomáhá většinou zejména v případě osobního zisku, ale je schopen pomoci i z pocitu pouhé náklonnosti, slušnosti či přátelství. Je velice samostatný.

#### Charakteristika osoby č.7

##### **Číslo zk. vzorku, iniciály, pohlaví, věk:**

Zkoumaný vzorek č. 7; K.D. ; muž, 38 let.

##### **Stupeň MP, tělesné dispozice:**

Středně těžký stupeň mentálního postižení, downův syndrom, občasná hyperaktivita

##### **Pohybové schopnosti, hrubá motorika, zdravotní stav:**

Velmi pohybově nadaný, občasná ztráta koordinace, hrubá motorika dobrá.

##### **Volní vlastnosti:**

Velice vytrvalý, některé z činností provádí čistě z osobního potěšení, nikoliv se záměrným cílem ve smyslu hry podle pravidel. Při prvním nezdaru se vzdává veškerého svého úsilí a upadá do stavu uražení a zatvrzelosti. Pokud se s někým domluví na určité věci, dokáže být naopak velice vytrvalý, je však třeba si podmínky čas od času vzájemně ujasnit a zopakovat.

##### **Rozumové schopnosti, komunikace:**

Komunikace je dobrá. Povětšinou soustředěna do několik jednoduchých vět. Často mluví o velice úzkém okruhu svých zájmů. Své otázky a dotazy je schopen opakovat do té doby, dokud se mu nedostane uspokojivé odpovědi. Má problémy s pochopením systému hry, jistého kladného výsledku se však dá docílit častým opakováním.

##### **Morální schopnosti:**

Společenských pravidel si je dobře vědom. Ctí je, pokud uzná za vhodné, dokáže je však i záměrně porušit. Je si vědom následků a případná opatření plynoucí z porušení smluvených či společenských pravidel plně přijímá. Spolupracuje či pomáhá ostatním pouze pokud mu z aktivity plynou určité výhody. Při hře na pravidla rychle zapomíná. Pan K.D. vykazuje velikou sebedůvěru.

## Charakteristika osoby č.8

### **Číslo zk. vzorku, iniciály, pohlaví, věk:**

Zkoumaný vzorek č. 8 P.T. ; muž, 38let.

### **Stupeň MP, tělesné dispozice:**

Středně těžký stupeň mentálního postižení

### **Pohybové schopnosti, hrubá motorika, zdravotní stav:**

Pohybově nadaný, hrubá motorika dobrá.

### **Volní vlastnosti:**

Při svém počínání dokáže být velice vytrvalý, avšak z důvodu krátkodobé paměti občas ztrácí nit a je třeba mu jeho původní záměr připomenout. Je dobré se ho na dané sdělení ihned zeptat z důvodu ujištění se, že jej pochopil a ví co dělat. Vytrvalost ztrácí na síle přímou úměrou k prodlužování doby prováděné činnosti. Je třeba častého vybízení k aktivitě.

### **Rozumové schopnosti, komunikace:**

Komunikace soustředěná na několik málo pojmů. Sdělení ze strany P.T. jsou velice strohá a vážnou na stále se opakujících jednoduchých větách. Často je schopen zeptat se na jednu a tutéž věc vícekrát za sebou ve velice krátkém časovém intervalu. Vše je vázáno na již zmiňovanou krátkodobou paměť. Těžko si osvojuje pravidla a hůře chápe souvislosti. Špatná orientace v čase i prostoru.

### **Morální schopnosti:**

Jistou část pravidel společenského chování si pan P.T. osvojil. Je velice ochotný pomáhat blízkým lidem okolo sebe. Pravidla, jichž si je vědom, dodržuje a sám je vyžaduje i od ostatních. Pomáhá, i když mu z jeho počínání neplynou žádné výhody. Těžko se sžívá s novými pravidly, jelikož je rychle zapomíná. Je třeba častého opakování.

## ***5.5 Vlastní empirická činnost***

Empirické šetření bylo provedeno v domově pro osoby se zdravotním postižením v Jablonci nad Nisou metodou pozorování dospělých mužů s mentálním postižením ve věku 38- 43 let při pravidelných sportovních setkáních v tělocvičně. Podkladem pro toto šetření bylo celkem 15 setkání (1 setkání za 14 dní). Během těchto setkání byla pozornost soustředěna zejména na oblasti volních vlastností, rozumových schopností a komunikace a schopností morálních.

Souběžně s několika posledními hodinami byly rozeslány dotazníky zaměřené jak na již zmiňované oblasti lidské osobnosti, tak na kvantitativní a kvalitativní zjištění sportovních nabídek v Libereckém kraji. Byly osloveny zejména instituce, jež se aktivně podílejí na sportovním dění v tomto kraji.

Pro každou ze sledovaných oblastí lidské osobnosti byly vytvořeny tři stupně úrovně dovedností. S nimiž je dále pracováno při vyhodnocování metody pozorování.

#### **Oblast volných vlastností:**

1. stupeň: velice nízká iniciativa, zapojení do jednotlivých aktivit pouze na velice krátkou dobu. Je třeba častého vybízení k činnosti.
2. stupeň: iniciativa při jednotlivých činnostech vykazuje výrazného zlepšení. Pobízení k činnosti již není tak časté, po určité době přechází ostých v aktivní a spontánní zapojení.
3. stupeň: spontánní zapojení od začátku do konce trvání sportovních aktivit.

#### **Oblast rozumových a komunikačních schopností:**

1. stupeň: projevy jsou během hry velice zdrženlivé, chybí systém v jednotlivých aktivitách, nepochopení pokynů vydávaných pedagogem a s tím související zmatenost v jednotlivých cvičeních. Při hře nespolupracuje s ostatními, špatná orientace v prostoru, potíže s posloupností během sportovní hodiny (nejprve rozcvičování, pak soutěže a nakonec hra).
2. stupeň: občasné zapojení do hry, zvládnutí některých úkonů bez zásahu pedagoga, pochopení posloupnosti sportovní hodiny. Částečně spolupracuje s ostatními spoluhráči. Chápe větší část pokynů pedagoga. Snaží se sledovat dění okolo sebe.
3. stupeň: pochopení sdělovaných informací, získané vědomosti uplatňuje při hře. Uplatňuje ve hře spolupráci s ostatními hráči.



### **Oblast morálních schopností:**

1. stupeň: Silně narušena sebedůvěra, velická bojácnost v provádění jednotlivých cviků, nesamostatnost (velická závislost na pomoci druhých), nectí pravidla hry.
- 2 stupeň: V některých oblastech (zejména těch, jež si měl možnost vyzkoušet) se projevuje sebevědomě a nevyžaduje pomoci druhých. Pravidla hry zná, ne vždy je však schopen je aplikovat. Není si zcela jist, co je správné a co ne.
3. stupeň: Zná a umí dodržovat pravidla hry. Při hře je využívána velická kázeň. Jedinec se vyznačuje značnou sebedůvěrou v mnoha cvičebních úkonech. Nevyžaduje při nácviku pomoci druhých, pouze občasný dohled z důvodu správného výkonu.

Po ukončení šetření byli poznatky získané z pozorování shrnuty a byla provedena analýza u všech sledovaných oblastí, kterých se zúčastnilo 8 mužů s mentálním postižením.

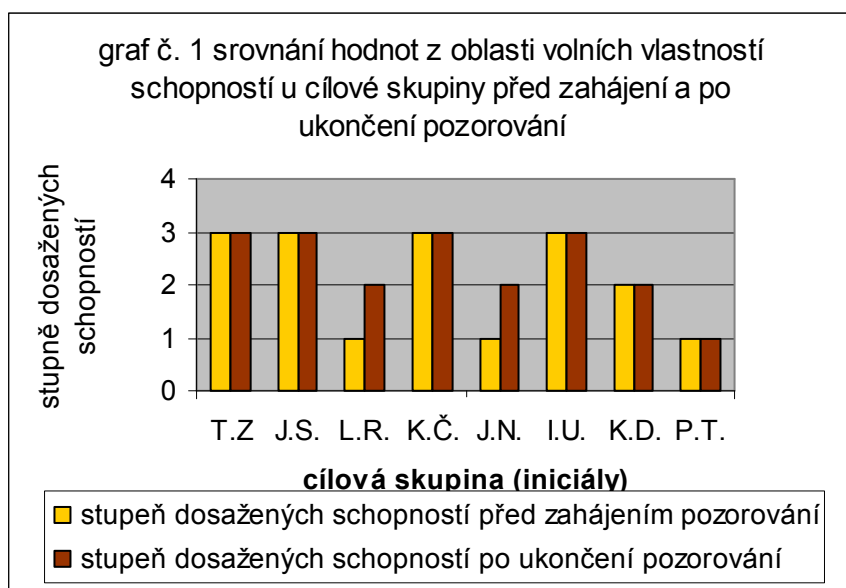
### ***5.6 Analýza výsledků***

#### **Oblast volných vlastností**

Po zahájení procesu pozorování se řadily do první skupiny 3 muži tj. 38% z celkového počtu 8 sledovaných mužů. U těchto mužů byla výrazná snížená iniciativa v mnoha aktivitách (jako je cvičení dle předcvičování, soutěžení, hra na závěr). Při samotném cvičení vyžadovali nadměrnou asistenci. Zapojení do hry velice krátkodobé. Pro druhý stupeň vykazoval předpoklady pouze jeden muž tj. 12%, jehož zapojení do jednotlivých aktivit trvalo o poznání delší dobu. Při cvičení vyžadoval asistenci pouze zřídka, při určitém harmonogramu sportovní hodiny se dokázal po nějaké době spontánně zapojit. Spontánní zapojení po celou dobu trvání sportovního setkání tj. 3. stupeň bylo zaznamenáno u 4 mužů tj. 50%.

Po ukončení pozorování jsme zaznamenali výrazné zlepšení v oblasti volných vlastností u 2 mužů tj. u 25% a mohli tak volní vlastnosti přehodnotit na 2. stupeň. Jeden účastník tj. 12% ze všech zúčastněných vykazoval mírné zlepšení a to zejména v míře zapojení do jednotlivých aktivit. Tento jedinec se začal více zapojovat, avšak stále vyžadoval značnou asistenci při jednotlivých cvičeních, tudíž vykazoval na konci šetření, co se volních vlastností týče, stále první stupeň. U jednoho muže tj. 12% nebylo v této oblasti zaznamenáno výrazných změn (jeho projevy zůstaly víceméně na stejné úrovni). Muži jež na začátku experimentu vykazovali třetí stupeň volních vlastností tj. 50%, zůstali nadále ve stejné skupině, ač u nich bylo taktéž zaznamenáno značných pokroků. Kvalitativní vyhodnocení metody pozorování volních vlastností a případných zaznamenaných pokroků uvádíme dále.

Pro lepší přehled změn zaznamenaných u cílové skupiny během pozorování uvádíme tabulku s dosaženými stupni v oblasti volních vlastností před začátkem a po ukončení experimentu.



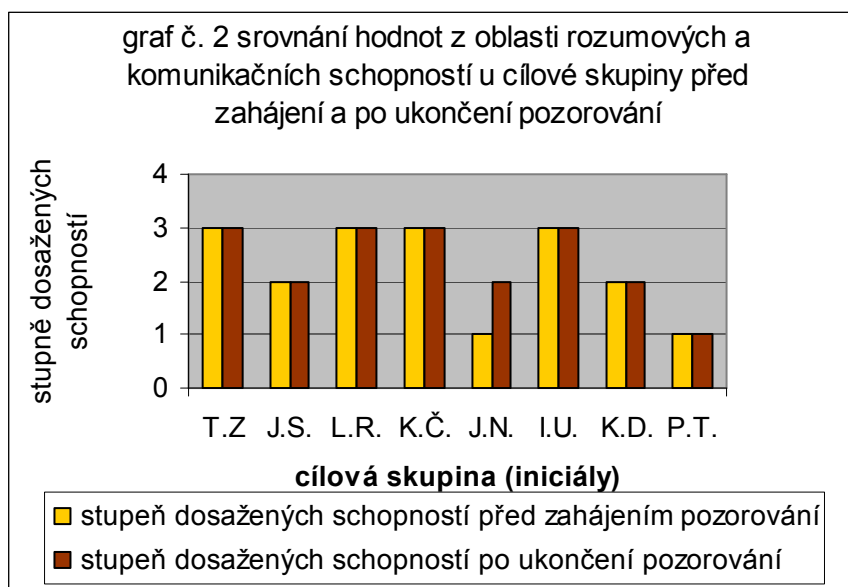
### **Oblast rozumových a komunikačních schopností**

Nejnižší úrovně rozumových a komunikačních schopností dosahovali při zahájení pozorování 2 muži tj. 25%. Projevy při hře byly velice zdrženlivé, předevíčování pedagoga se často setkávalo s nepochopením požadavků ze strany cvičenců (byť požadavků relativně jednoduchých). Z důvodu špatné časoprostorové orientace

bylo jednání těchto mužů mnohdy zmatené. Občasným zapojením do hry, pochopením posloupnosti sportovní hodiny, náznaky spolupráce s ostatními cvičenci a očividným chápáním většiny předváděných cviků tj. 2. skupinou se vyznačovaly při zahájení rovněž 2 muži tedy také 25%. Uplatňování nahrávek, taktizování při hře a cvičení bez dopomoci tj. 3. stupeň bylo zaznamenáno u 4 zúčastněných mužů tj. 50%.

Po skončení experimentu vykazoval jeden z mužů výrazného zlepšení v oblasti rozumových schopností ze stupně 1 na stupeň 2 tj. 12%. Orientace v prostoru stále ještě zmatená, orientace v čase vykazovala výrazné zlepšení ve smyslu dodržování jednotlivých postupů při hodině sportovního setkání (společný pozdrav, rozcvička, soutěže, hra, ukončení hodiny). Dva muži vykazovali mírné zlepšení v oblasti samostatného provádění jednotlivých cvičebních úkonů, ale stále setrvali v této oblasti na druhém stupni tj. 25%. U jednoho jedince nedošlo téměř k žádným změnám tedy 12% z celkového počtu sledovaných mužů a u 4 mužů, jež na počátku pozorování vykazovali 3. stupeň rozumových a komunikačních schopností, bylo zaznamenáno využití propracovanějších strategií během závěrečné hry, rovněž i větší míry vzájemné domluvy mezi jednotlivými hráči, avšak pro dosažený třetí stupeň schopností setrvali nadále v této skupině.

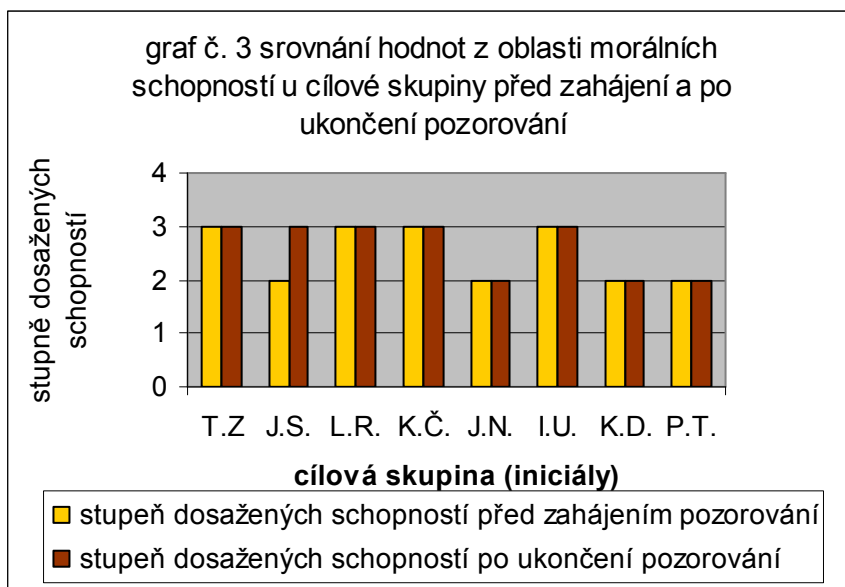
Přehled pozorovaných rozumových a komunikačních schopností před zahájením a po ukončení experimentu uvádí graf č.2.



### **Oblast morálních schopností**

Na počátku šetření vykazovaly 2. stupeň morálních schopností 4 muži tj. 50%. Většinou si byli vědomi herních pravidel, avšak ne vždy tyto vědomosti dokázali při jednotlivých aktivitách uplatnit. U všech z této čtveřice byla znát silně oslabená sebedůvěra. Sebeovládání, jež se úzce pojí s disciplinovaností a kázní, vykazovalo taktéž znatelné výkyvy. Zbylí 4 účastníci šetření neměli větších potíží při dodržování herních pravidel, ochotně pomáhali svým kamarádům při jednotlivých úkonech. Takřka vůbec nevyžadovali při tělocvičných aktivitách pomoc asistenta. V provádění cviků i při samotné hře na závěr sportovního setkání vykazovali tito muži výrazně větší sebedůvěru nežli předchozí čtveřice. Druhá čtveřice vykazovala morální schopnosti na úrovni 3. stupně tj. taktéž 50%.

Po ukončení experimentu došlo k zlepšení v herních pravidel u dvou účastníků, avšak pouze jeden tj. 12% ze všech účastníků, vykazoval zlepšení, jež bylo možno vnímat jako 3. stupeň morálních schopností. Druhý muž tj. 12% nadále setrval na 2. stupni. Zbylí dva účastníci tj. 38% měli stále potíže s jejich dodržováním, což však bylo spojeno s narušeným sebeovládáním a disciplinovaností. Všichni, u nichž byl na počátku stanoven 2. stupeň morálních schopností, po určité době vykazovali v mnohých cvičeních a aktivitách více sebedůvěry, což znatelně ovlivnilo v kladném slova smyslu další sportovní setkání. Jednotlivé aktivity, soutěže i závěrečná hra se zrychlily, zkvalitnily a vzrostla chuť zapojit se do nových věcí. Čtyři muži tj. 50% u nichž byl na počátku stanoven 3. stupeň, ač se zdálo, že nebude zaznamenáno dalších změn, projevovali větší nadšení ze samotné hry, na což mělo značný vliv právě nabyté odhodlání a aktivnější zapojení účastníků, vykazující na počátku šetření schopnosti druhého stupně. Tito, nejen že se ve svém úsilí znatelně zlepšili zejména v dodržování pravidel, ale taktéž vykazovali větší nadšení pro samotnou tělovýchovnou činnost viz. graf č.3.



### 5.7 Kvalitativní analýza získaných údajů v průběhu pozorování

Kromě kvantitativního zhodnocení je nutno hlouběji specifikovat pozorované oblasti jednotlivých účastníků sportovních setkání. Bližší postřehy o změnách v oblasti volných vlastností, rozumových a komunikačních schopností a schopností morálních jsou uvedeny v následující kapitole.

#### 1. T.Z.

Volní vlastnosti: Odhodlání ke zkoušení nových aktivit vykazovalo u tohoto muže na počátku experimentu vysokou úroveň. Během experimentu si dokázal bez většího povzbuzování udržet tolik potřebnou motivaci pro dokončení takřka všech započatých úkonů. Pouze zřídka při závěrečné hře ztrácel chuť bojovat, což zapříčiňovalo zejména výrazné vedení soupeřů. S každým byt' i sebemenším úspěchem docházelo k zlepšení nálady i celkové motivace téměř na maximum. Po ukončení experimentu již nebylo zklamání při opakovaném nezdaru tak časté a výrazně ubylo pochmurných nálad z opakovaných nezdarů.

Rozumové a komunikační schopnosti: Bohatá slovní zásoba, logické uvažování a umění strategie byly již od počátku experimentu velikou výhodou pana T.Z. oproti ostatním účastníkům. Verbální projevy, ač obsahovaly velice pestré škálu slov, stagnovaly na jednoduchých větách a velice tiché interpretaci. Během experimentu i po jeho ukončení zůstávaly řečové projevy na stejné úrovni. Během závěrečné hry bylo možno

pozorovat stále propracovanější prvky útoku a obrany. Rozumové schopnosti zaznamenaly v tomto směru značných změn, co se logického uvažování a strategie týče.

Morální schopnosti: Na počátku experimentu, v jeho průběhu i po ukončení zůstávaly morální schopnosti pana T.Z. na přibližně stejné úrovni. Při zahájení experimentu bylo patrné, že s dodržováním vymezených pravidel nebude mít tento účastník žádné potíže. Při ustavičném porušování těchto pravidel jinými spoluhráči býval na začátku, v průběhu pozorování i po jeho ukončení smutný a nemluvný. Bylo třeba všimnout si výrazů v jeho obličeji a usuzovat o jeho momentálním rozpoložení.

## **2. J.S.**

Volní vlastnosti: Motivace na počátku experimentu vykazovala až přehnanou důslednost. I přes opakované přesvědčování o nevhodnosti či dokonce zbytečnosti některých pokusů tohoto účastníka dosáhnout vytyčeného cíle si nenechal poradit. Během experimentu se vše odehrávalo na úrovni pokusu a omylu. Neosvědčilo se cokoliv vysvětlovat při hře či cvičení. Vždy bylo třeba osoby, která tomuto účastníkovi jasně a zřetelně vysvětlí následné aktivity ještě před jejich propuknutím. Po ukončení experimentu zaznamenala oblast volných vlastností změnu k mírné snaze provádět cvičení či jiné úkony s konkrétním cílem a ne zcela bezhlavě.

Rozumové a komunikační schopnosti: Před zahájením pozorování byl pan J.S. velice výřečný, což si udržel během trvání celého šetření. Kvantita sdělení, jež od tohoto účastníka většinou směrem k pedagogovi proudila, zaznamenávala znatelného handicapu ve špatné výslovnosti. Často docházelo k hledání správného výrazu k pojmenování určité věci či situace. Zapomnětlivost a velmi krátkodobá paměť byla patrná během celé doby trvání experimentu. Změn k lepšímu docházelo v oblasti chápání posloupnosti sportovního setkání. Ve smyslu nejdříve rozcvičování, následně soutěže a v závěru společná hra. S tímto měl pan J.S. na počátku potíže a stále měl tendence prosazovat některou ze svých oblíbených her formou častého dotazování.

Morální schopnosti: Pan J. S. vykazoval na počátku experimentu znalost mnohých pravidel. Během experimentu se však ukázalo, že jich nedokáže patřičně použít. Často nebyl schopen dohlédnout důsledky svého momentálního počínání a dostával se tak do konfliktu s osobami, jež si výrazných porušení těchto pravidel všimly. Na konci

pozorování vykazoval tento účastník jisté snahy v dodržování herních pravidel, která dobře znal. Na základě dlouhodobě projevované snahy v plnění herních pravidel bylo možno přehodnotit úroveň schopností z 2. stupně na stupeň 3.

### **3. L.R.**

Volní vlastnosti: Po zahájení experimentu vykazoval pan L.R. nízkou vytrvalost při jednotlivých cvičeních i samotné hře, ač v případě velkého zájmu je schopen si motivaci udržet po celou dobu trvání aktivity. V průběhu trvání experimentu projevoval tento účastník snahu o větší zapojení do jednotlivých aktivit. Po několika setkáních se aktivněji zapojoval při závěrečné hře, tudíž bylo možno po ukončení experimentu přehodnotit oblast volních vlastností ze stupně č.1 na stupeň č.2.

Rozumové a komunikační schopnosti: Od počátku experimentu byly u pana L.R. patrný jasné a srozumitelné verbální projevy s bohatou slovní zásobou. Rychle vstřebával veškeré informace, jež se mu dostávaly a dokázal je opět aplikovat v nejrůznějších situacích. V této oblasti vykazoval pan L.R. před zahájením stejně jako po ukončení experimentu 3. stupeň.

Morální schopnosti: Na začátku experimentu vykazoval pan L.R. 3. úroveň morálních schopností, na kterých setrval během celého procesu pozorování. Během jednotlivých aktivit dodržuje vymezená pravidla. Při jejich porušení si je plně vědom důsledků, jež ze situace mohou vyplynout a v případě odhalení bez námitek přijímá případná opatření. Tento účastník pravidla znal, ovládal, ctil je, ale dokázal jich plně využít ve svůj prospěch.

### **4. K.Č.**

Volní vlastnosti: Aktivní zapojení do hry i samotného cvičení je patrné od zahájení experimentu až do jeho ukončení. Jako motivace panu K.Č. slouží lepší fyzická kondice, prevence některým neduhům ve stáří a radost z kolektivních činností. Na základě těchto poznatků bylo možno stanovit před zahájením i po ukončení pozorování stupeň dovedností č.3.

Rozumové a komunikační schopnosti: Velice dobré komunikační schopnosti, s výbornou slovní zásobou obohacenou mnoha odbornými termíny, byly patrný od počátku po uzavření pozorování. Pan K.Č. se zajímal o věci okolo sebe, stále se domáhal nových informací, které dokázal rychle zpracovat a ve vhodnou chvíli použít. I pro tuto oblast byl stanoven 3. stupeň dovedností.

Morální schopnosti: Znalost společenských pravidel i pravidel hry byla po celou dobu trvání experimentu důvodem pro stanovení 3. stupně dovedností. Pan K.Č. tyto pravidla nejen znal, ale i dodržoval a vyžadoval stejný přístup i od lidí okolo sebe.

## **5. J.N.**

Volní vlastnosti: Veškeré snažení od začátku až po ukončení experimentu záviselo na momentálním rozpoložení. Pan J.N. dokázal setrvat v aktivitě po celou dobu jejího trvání, avšak neměl-li náladu, nebo bylo cokoliv jinak, nežli si představoval, odmítal jakoukoliv spolupráci a ztrácel chuť k veškeré práci. Tyto nálady se však povedlo k závěru experimentu výrazně eliminovat a tento účastník se tak více zapojoval do jednotlivých aktivit. Během závěrečné hry se po několika minutách váhání pouštěl do zápolení, které mu vydrželo podstatně déle, nežli tomu bylo na začátku. Z tohoto důvodu bylo možno přehodnotit v oblasti volních vlastností stupeň č.1 na stupeň č.2.

Rozumové a komunikační schopnosti: Na začátku experimentu byly u tohoto účastníka patrný velice tiché a sporé verbální projevy. Prvního stupně nebylo stanoveno pro tyto komunikační vlastnosti, nýbrž pro neochotu cokoliv někomu sdělovat, i přes dobrou slovní zásobu. Pokud tento účastník zaznamenal při hře porušení pravidel, okamžitě začal hovořit ve srovnání s předcházející tichou mluvou velice hlasitě. Tyto projevy obsahovaly vesměs vulgární a hrubá slova coby projev nesouhlasu. Toto se dalo momentálně eliminovat, pokud se situace ihned začala řešit. V oblasti komunikace nebylo ani po ukončení experimentu zaznamenáno výrazných změn. Pro přehodnocení skupiny dovedností z prvního stupně na stupeň druhý bylo zásadní značné osamostatnění při provádění jednotlivých cvičebních úkonů.

Morální schopnosti: Úroveň morálních schopností na počátku experimentu stanovená coby 2. stupeň zůstávala během i po ukončení pozorování na stejné úrovni. Stejně jako



na začátku tak i na závěr šetření vykazoval pan J.N. znalosti v pravidlech, ale neuplatňoval jich, když nemohl ze situace vytěžit nic ve svůj prospěch.

## **6. I.U.**

Volní vlastnosti: Ač spojeno s mnohými riziky, bylo možno na základě projevů stanovit u tohoto účastníka na počátku experimentu 3. stupně volních vlastností. Pan I.U. projevoval velikou snahu při všech aktivitách. Mnohdy docházelo k přepínání vlastních schopností, vždy však dokázal včas přestat, aby nedošlo k úrazu. Pro svou výraznou individualitu bylo možno pro oblast volních vlastností na konci experimentu opět vyhodnotit stupeň č. 3.

Rozumové a komunikační schopnosti: Stejně jako u v oblasti volních vlastností bylo možno stanovit 3. stupeň dovedností a to jak na začátku, tak i na konci experimentu. Podkladem pro toto vyhodnocení byla velice dobrá slovní zásoba, kterou hojně užíval, když chtěl cokoliv sdělit. Dále schopnost aplikovat nové poznatky v příhodnou dobu (např. strategie při závěrečné hře).

Morální schopnosti: Na počátku experimentu byl stanoven v této oblasti 3. stupeň dovedností. Během sportovních setkání docházelo k mnohým střetům, ať již z důvodu porušení pravidel ze strany I.U., či porušení ze strany druhých. Pro dobrou znalost těchto zásad měl tento účastník vždy připravenou argumentaci. Pokud vědomě porušil některé z pravidel a bylo mu jeho chybné počínání jasné a srozumitelně vysvětleno, přijal patřičné důsledky, jež ze situace vyplynuly. I na konci experimentu bylo možno u pana I.U. stanovit v této oblasti 3. stupeň dovedností.

## **7. K.D.**

Volní vlastnosti: Pro své tolik proměnlivé nálady a velice vrtkavou motivaci byl u tohoto účastníka při zahájení experimentu stanoven 2. stupeň dovedností. I přes značné snahy pedagoga pana K.D. stále motivovat k dalším činnostem, nedošlo během pozorování k výrazným změnám, aby bylo po jeho ukončení možno přehodnotit stupeň dovedností na číslo 3. Nadále byly nálady silně ovlivněny momentálním vývojem sportovního setkání, jež bylo výrazné zejména při závěrečné hře. Pan K.D. nesl velice těžko každý náznak soupeřova vítězství, velice snadno ztrácel motivaci pro další snažení. Tudíž na konci nadále setrval v oblasti volních vlastností na 2. stupni.

Rozumové a komunikační schopnosti: Na počátku experimentu byl u tohoto účastníka stanoven 2. stupeň rozumových a komunikačních schopností. Vyjadřování během trvání šetření prostřednictvím jednoduchých vět. Stále bylo potřeba opakovat cíle snažení, neboť docházelo k častému zapomínání. V závěrečné hře mnohdy nedokázal tento účastník určit své spoluhráče a často střílel branky svému vlastnímu družstvu. I po vysvětlení, kdo proti komu hraje, měl z další vlastní branky velikou radost. Po skončení experimentu bylo možno stanovit opět 2. stupeň rozumových schopností.

Morální schopnosti: Při hře docházelo často k porušování pravidel, ač je pan K.D. ve větší míře znal a ovládal. Při upozornění na chybné počínání, docházelo mnohdy k uražení a tento účastník odcházel do šaten, kde setrval i několik desítek minut. Po nějaké době se vracel zpět do tělocvičny a případně se zapojoval opět do hry. Vždy se snažil těžit z momentální situace ve svůj prospěch. Pro tyto projevy bylo stejně jako na začátku, tak i na konci stanoven druhého stupně morálních schopností.

## **8. P.T.**

Volní vlastnosti: Občasná absence snažení během cvičení, soutěží i závěrečné hře, byla u tohoto účastníka značně ovlivněna krátkodobou pamětí. Během hry jej bylo třeba stále motivovat a opakovat kroky, které je k dokončení započatého úsilí třeba vykonat. V závěru experimentu nebylo v této oblasti zaznamenáno větších pokroků, tudíž stejně jako na jeho počátku byl stanoven stupeň v oblasti volních vlastností číslo 1.

Rozumové a komunikační schopnosti: Při zahájení experimentu byl stanoven stupeň rozumových a komunikačních schopností č.1. Vyjadřování pana P.T. velmi sporé, vesměs výrazy o dvou slovech, zřídka kdy pomocí jednoduchých vět. Při cvičení působil tento účastník velice zmateně, i po ukončení šetření vyžadoval velikou pomoc při provádění jakýchkoliv úkonů. Proto bylo stanoven opět 1. stupně.

Morální schopnosti: Na počátku pozorování bylo patrna jistá znalost mnohých pravidel. Ať již pravidel hry či pravidel společenských. Mnohdy jich však nedokázal plně použít, ač nebyl z těch, jež by je porušovali cílevědomě. Pokud však některá pravidla ovládal, vyžadoval podobný přístup i od ostatních a v případě jejich porušení u ostatních účastníků sportovního setkání dokázal projevit nesouhlas. Stejně jako při zahájení

experimentu, tak i po jeho ukončení, bylo v oblasti morálních schopností stanoveno 2. stupně.

### ***5.8 Harmonogram průběhu sportovních setkání.***

Sportovní setkání probíhají v tělocvičně, kam dojíždíme pravidelně vždy jednou za čtrnáct dní. Po převlečení následuje seřazení cvičenců dle pokynů pedagoga. Při této příležitosti je cvičencům sdělena náplň dnešního cvičení a zároveň se všichni uvítají všem známým pokynem pedagoga „k dnešnímu cvičení zdar“ a společnou odpovědí účastníků „nazdar“.

#### **První část hodiny**

Po společném pozdravení následuje lehké rozběhání po obvodu tělocvičny. Každý si udržuje tempo dle svých možností a schopností. Po doběhnutí posledního účastníka následuje rozcvičování vedené jedním pedagogem. Místo rozběhání je možno zvolit některou z pohybových her. V tomto případě je třeba zajistit nezbytný počet asistentů k těm cvičencům, kteří mají problémy s pochopením pokynů či samotným úkonem. I v této části, stejně jako v ostatních etapách každého sportovního setkání, můžeme dobře sledovat některé vlastnosti či schopnosti, jež posloužili v této práci, coby podklad pro metodu pozorování.

Při rozběhání i následném rozcvičování je možno sledovat míru zapojení, odhodlání a vytrvalost, tedy oblast morálních schopností.

Způsob, jakým provádějí jednotlivé cviky, jak dalece jsou si schopni uvědomovat počet uběhnutých kol, úzce spojeným s mírou vzrůstajícího úsilí při každém úseku uběhnutém navíc či samotné porozumění pokynům pedagoga, slouží coby podklad k zjištění rozumových a komunikačních schopností.

Motivace při běhání, ve smyslu uběhnout ve stanovené době co nejvíce, odhodlání cvičit zcela sám bez pomoci druhých, či zájem o získávání nových dovedností při cvičení, posloužili coby podklad pro zjišťování volných vlastností.

## **Druhá (hlavní) část hodiny**

Po dokončení rozcvičování následoval vždy blok pro vzájemné soutěžení a nácvik dovedností her, jež všichni společně hrají v úplném závěru sportovního setkání. Zde je možno stejně jako u předchozí části sledovat všechny oblasti, jež jsou pro toto šetření ústřední.

Jednotlivá soutěžení se nesou v duchu hry v závěru sportovního setkání. Oblast morálních schopností je patrná zejména při soutěžení, kdy je vytvořena dráha s nejrůznějšími překážkami a celá skupina účastníků je rozdělena do dvou družstev. Každé družstvo se poté pokouší v určeném časovém úseku zvládnout tuto dráhu co možná nejrychleji. Vždy startuje jeden z každého družstva, který po absolvování dráhy odstartuje protnutím startovní čáry dalšího zástupce svého družstva. Úkolem, jak bylo zmiňováno, je doběhnout celého družstva v co nejkratším čase a to dříve nežli družstvo soupeřů.

Morální schopnosti se projevují zejména v soudržnosti celé skupiny ve smyslu nenechat ostatní na holičkách. Dále se co nejvíce snažit, abych byl pro družstvo opravdovou posilou.

Oblast volných vlastností se odvíjí z vytrvalosti po celou dobu závodění a snahy zkoušet zvládnout jednotlivá stanoviště soutěže.

Oblast rozumových a komunikačních dovedností je patrná při správném provádění jednotlivých cviků a úkolů, dále v činnosti povzbuzování svých kolegů a v neposlední řadě i při samotném doběhu, kdy je třeba dát jasně najevo, že může odstartovat další účastník.

## **Třetí (závěrečná) část hodiny**

Tato část, ač není tou nejhlavnější, jednotlivé účastníky nejvíce motivuje k dalším návštěvám v tělocvičně. Ze samotné hry, jež je vždy náplní této části sportovního setkání, je možno nadále sledovat ústřední oblasti našeho pozorování. Při hře sportovci uplatňují volní vlastnosti, zejména co se motivace pro další úsilí týče. Někteří naopak vykazují velice nízkou motivaci při soupeřově střelené brance a namísto dalšího snažení propadají beznaději s vizí celkové prohry, kterou už není možno jakkoliv odvrátit. Jiní se naopak s každou brankou, kterou jim soupeř uštědřil, zapojují ještě více do kolektivní hry, začínají strategizovat a věří, že jejich družstvo bude nakonec vítězné.

Rozumové a komunikační schopnosti jednotliví účastníci zapojují při vymýšlení strategií, domluvě s ostatními členy v družstvu, ale i při dodržování pravidel,

se kterými úzce souvisí třetí ze sledovaných dovedností, a to schopnost morální. Někteří jedinci vnímali pravidla a projevovali nesouhlas s každým viditelným porušením. Jiní si těchto pravidel byli vědomi, ale pokud jejich porušení mohli použít ve svůj prospěch, učinili tak. Ti, kteří pravidla vnímali pouze okrajově, se jim učili během hry a pak tu byli jedinci, kteří si pravidel byli v jisté míře také vědomi, ale nebrali je na zřetel a odmítali jejich akceptaci.

### ***5.9 Oblasti, kde metody užité k šetření selhávaly***

Hlavním kamenem úrazu byl samotný přístup k účastníkům. Tyto aktivity jsou stále zcela dobrovolné. Pokud vyvstala z nezájmu cvičit v průběhu setkání možnost volby, zda jezdit do tělocvičny či ne, z důvodu odmítání některé z aktivit, z větší části volili oslovení druhou možnost. Jelikož bylo třeba do budoucna ze zdravotních důvodů zájem o cvičení u jednotlivců udržet, musela být zvolena odpovídající taktika. Oproti strohému cvičení a posilování jsme začali užívat nejrůznějších náčiní a pomůcek (malé činky, kroužky, balóny atd.). Veškeré soutěže se nesly v duchu hry, která po ní následovala (např. basketbal- překážková dráha s míčem, floorball- dovednosti s hokejkou, přesnost střelby atd.).

V závěru setkání jsme se vždy společně domluvili, co bychom rádi dělali příště a vyzdvihli jednotlivce, kteří projevili při této hodině největší snahu. Zbylé účastníky takovéto pochválení spoluhráčů a kamarádů ve větší míře motivovalo do dalších hodin ve smyslu vykazování většího snažení a vytrvalosti.

### ***5.10 Zpracování výsledků získaných prostřednictvím dotazníků***

Do zařízení, pracujícími s dospělými muži s MP bylo doneseno 30 dotazníků. Vyplnilo je 25 pedagogů přímo zapojených do sportovních aktivit. Na úrovni pořadatelů, asistentů i vedoucích pedagogů pro sportovní činnosti v daném zařízení.

#### **Úvodní část dotazníku**

Dotazník vyplnilo celkem 20 žen a 5 mužů ve věku 18- 38 let. Jeden z dotazovaných měl ukončené střední odborné, jedenáct střední, tři vyšší odborné, pět respondentů vysokoškolské vzdělání. Tři pracovali na postech vedoucích organizace či ředitelů. Dva se sportovním aktivitám pro lidi s MP věnovali dobrovolně z pozice rozhodčích a zbylí se účastnili sportovních setkání a aktivit coby asistenti.

Výchovné práci s osobami s MP tj. otázka č. 1 se dle odpovědí věnují dotazování v rozmezí 3 až 13 let.

Pouze ve dvou dotaznících bylo na otázku č.2 zda se dotazovaný domnívá, že má dostatek zkušeností se sportem odpovězeno záporně. Zbylí tj. 23 respondentů se vyjádřilo kladně.

Doba aktivního podílení se na sportovních aktivitách se pohybovala v rozmezí od 2 do 7 let a respondenti na ni odpovídali v otázce číslo 3.

Otázka č. 4, jak dlouho trvá sportovní tradice v rámci našeho zařízení, odpovědělo pouhých 5 respondentů a to od 5 do 10 let.

Informace jak bylo zjišťováno v otázce č.5, většina získávala prostřednictvím internetu 100%, tiskovin 80% jiných klubů 50% a jiným způsobem 20% nejčastěji prostřednictvím televize či přátel z jiných oddílů.

### **Střední část dotazníku**

V odpovědi č. 6 uvádí největší zastoupení lidí s MP v lehkém pásmu všech 25 dotazovaných a v pásmu středně těžkém 11 respondentů.

Ve čtyřech případech bylo zmiňováno u otázky č.7 zapojení účastníků sportovních setkání na podnět pedagogů. Pouze u dvou bylo uvedeno spontánní zapojení a celkem osmnáctkrát zmiňovali respondenti možnost c, tedy zapojení lidí s MP sice na podnět pedagoga, ale po nějaké době se stávalo radostným a spontánním. Jednou nebylo vyplněno u této otázky nic.

Informovanost o těchto aktivitách, tj.otázka č. 8, viděl nedostatečnou jeden respondent. Z ostatních možností bylo dále využito pouze položky b, tedy informovanost ucházející tj. 24 odpovědí.

Bohatost sportovní účasti u otázky č. 9 v rámci jednotlivých zařízení byla v dotaznících uváděna různě. Nejvíce v rozpětí 4-6 sportovních akcí ročně tj. 20 respondentů. Ve třech případech se účast pohybovala v rozmezí 1-3 ročně a zbylí dva uváděli vícekrát ročně. Jeden dotazovaný uvedl 10- 12 setkání a druhý okolo 10.

V otázce č.10, zaměřené na zjištění frekvence tréninků sportovců s MP, bylo nejvíce tj. v 17 případech uváděno dvakrát týdně. Šestkrát bylo uvedeno jako postačující jedenkrát týdně a jednou respondent vyplnil přípravu na sportovní aktivity vždy před pořádáním některé ze soutěží. V jednom dotazníku zůstala tato otázka nezodpovězena.

Všichni dotazovaní tj. 25 respondentů uvedlo v otázce č. 11 velmi příznivý vztah panující v zařízení, kde jsou zaměstnaní ke sportovním aktivitám lidí s MP.

Jako hlavní důvod uvedla většina v otázce číslo 12 vyplnění volného času a snahu o úspěch. Takto odpovědělo 16 respondentů. Další možností byla uváděna léčebná rehabilitace prostřednictvím tělovýchovných a sportovních aktivit celkem 6 odpovědí, jeden dotazovaný neuvedl v této otázce žádné odpovědi a zbylí dva vidí ve snažení sportovců jako motivující vidinu odměny (sladkosti, medaile).

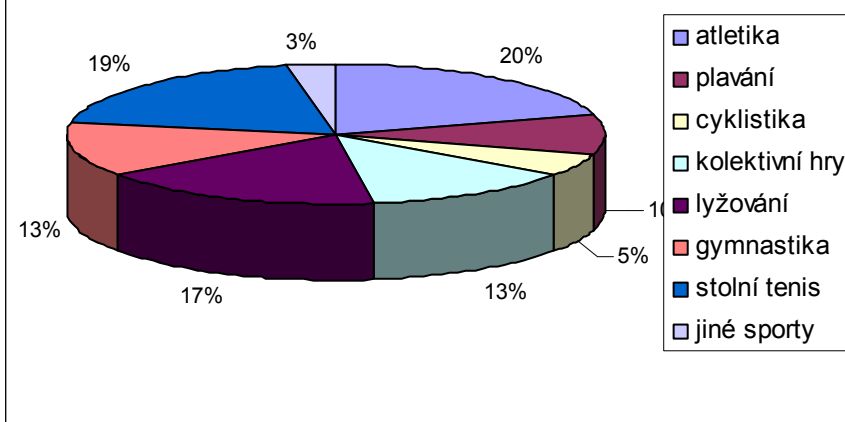
### **Závěrečná část dotazníku**

Jako motivaci, tj. u otázky č.13, shledává více než polovina u těchto sportovců radost z pohybu, spojenou se snahou zdolávat vyšší cíle (soutěživost). Takto odpovědělo 18 dotazovaných. 4 respondenti uvedli jako motivující vidinu odměny a to zejména nějaké sladkosti. Ve dvou odpovědích zazněla možnost poznat se s novými lidmi, ale i se starými kamarády či přáteli coby hlavní důvod provozování sportovních aktivit. Pouze jeden se k této otázce nevyjádřil.

Otázku číslo14 jsme se pokoušeli zjistit, které sportovní aktivity jsou mezi sportovci s MP nejvíce oblíbené. Z dotazníku vyplynula jako jednou z nejvíce zastoupených sportů atletika. Dvakrát byly uvedeny disciplíny: vrh koulí, skok do dálky a běh. Ve třech odpovědích respondenti uváděli pouze běh a skok daleký a zbylí neuvedli žádné konkrétní specializace. Dalším v pořadí, co se četnosti provozování týče, byl stolní tenis. Uvedlo jej 18 respondentů. Lyžování vyplynulo z 16 dotazníků coby další v pořadí, co se četnosti týče. Z toho ve 13 odpovědích běhání na lyžích a ve třech sjezdové lyžování. Kolektivní hry a gymnastika se řadí co se četnosti výskytu týče na 4. místo. Ve svých dotaznících je uvedlo 12 respondentů. Dále následovalo plavání tj. 9 kladných odpovědí a v 5 případech byla zmiňována cyklistika. Pouze ve třech dotaznících byly uvedeny jiné disciplíny a to kuželky a petang. Přehledně znázorněno v tabulce číslo 1. Viz příloha č. 2

Pro větší přehlednost uvádíme v grafu č.5 procentuální zastoupení výše uvedených sportů, tak, jak vyplynuly z dotazníků.

**graf č. 4 využití sportovních nabídek u lidí s MP**



V otázce číslo 15 mohli dotazovaní uvést některé aktivity, jichž se společně účastní každým rokem, nebo se jich účastnili v roce 2007. Uváděny byly např.: přebory v plavání, soutěžení v lehké atletice, turnaje ve stolním tenise, olympiáda pro zdravotně postižené, turnaje bocce, přebory v gymnastice, zimní speciální olympiáda, přátelské turnaje ve fotbale i floorballu.

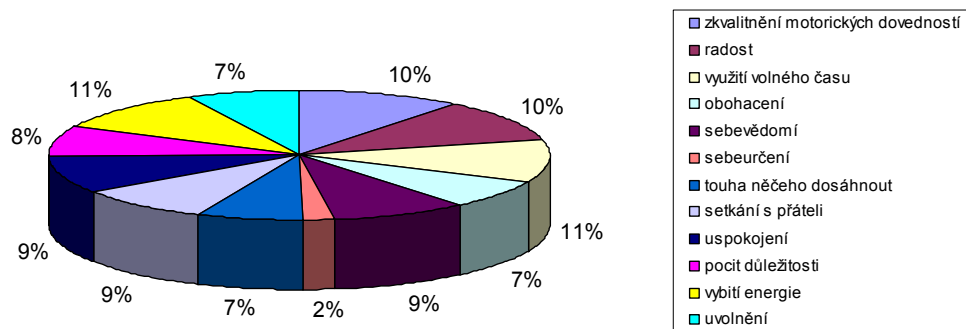
Největší úspěch zaznamenali respondenti v rámci sportovních tradic v jejich zařízení kromě medailí i radost z pohybu, radost z vítězství, a jeden uvedl dokonce účast na olympiádě v Pekingu. 8 dotazovaných nechalo tuto položku dotazníku, tj. otázku č. 16, nevyplněnou.

Oblasti, pro které dotazovaní shledávají sportovní aktivity jedinců s MP za přínosné, tj. otázka č. 17, uvedli takto: zkvalitnění motorických dovedností, radost z pohybu, využití volného času stejně jako vybití přebytečné energie, uvedlo všech 25 respondentů. Uspokojení vidí u svých sportovců 22 dotazovaných. Dle 21 odpovědí bylo u sportovců zaznamenáno zvýšené sebevědomí. Setkání s přáteli vidí jako stěžejní kromě jiného také 21 dotazovaných. V osmnácti případech byl uveden pocit důležitosti a v 17 obohacení stejně jako uvolnění. Touhu něčeho dosáhnout uvedlo 16 respondentů a jako „nejméně“ přínosné vidí dotazovaní oblast sebeurčení.

Pro větší přehlednost uvádíme procentuální znázornění oblastí, v nichž může být sportovní aktivita pro jedince s MP přínosem v grafu č. 6.



**graf č. 5: přehled oblastí, v nichž dle respondentů může být sportovní aktivita pro jedince s MP přínosem**



Svou kvalifikaci, jak vyplynulo z otázky číslo 18, si dotazovaní mají tendenci stále zvyšovat prostřednictvím nejrozličnějších školení, studií na vysoké škole, trenérskými kurzy či studií odborné literatury. Dva respondenti nevyplnili u této otázky nic.

## **6 Ověření stanovených předpokladů:**

### **Hlavní předpoklad:**

**Lze se domnívat, že sport a tělesná výchova kromě toho, že přispívá k rozvoji především pohybových dovedností, má vliv i na některé jiné stránky osobnosti jedince s mentálním postižením.**

Z průběhů sportovních setkání byly patrné změny byť i v malém měřítku, avšak natolik výrazné, že bylo možno přehodnotit stupně těchto dovedností. Tyto změny ač nebyly natolik výrazné, aby došlo k přehodnocení dovedností, byly zaznamenány vesměs u většiny účastníků metody pozorování. Změny vyplynuly z kvantitativního i kvalitativního vyhodnocení průběhu pozorování. Přehledněji jsou zpracovány v grafech číslo 1, 2 a 3.

Kromě jiných oblastí, na něž upozornil dotazník, byly šetřené oblasti potvrzeny v otázce č.7, jež zjišťovala zapojení lidí s MP při sportovních aktivitách, otázce č.13 zaměřené na motivaci sportovců a otázce č. 18, ve které měli respondenti vyjádřit, co sportovní činnost osobám s MP přináší.

Tento předpoklad lze tedy brát jako potvrzený.

### **Vedlejší předpoklady:**

#### **1) Domníváme se, že sport a tělesná výchova přispívá k rozvoji volných vlastností.**

Jak uvádí kvantitativní i kvalitativní vyhodnocení pozorování, došlo během 15 setkání u dvou účastníků v oblasti volných vlastností k tak výraznému zlepšení, že bylo možno přehodnotit stupeň dosažených vlastností v dané oblasti šetření. Dále je zejména z kvalitativních hodnocení patrné, ač nedošlo k přehodnocení jednotlivých stupňů, jistých zlepšení u většiny účastníků. Dotazník tento předpoklad potvrdil v otázce č. 7, 13 a 18.

V tomto případě lze předpoklad příspěvku tělesné výchovy a sportu složce volných vlastností brát za potvrzený.

**2) Lze se domnívat, že též přispívá k rozvoji rozumových a komunikačních schopností.**

Stejně, jako tomu bylo u předpokladu číslo 1, i zde bylo zaznamenáno výrazného zlepšení u jednoho z účastníků a bylo možno přehodnotit stupeň dosažených schopností. U ostatních účastníků byly taktéž v oblasti rozumových a komunikačních schopností patrný menší i větší pokroky, ač setrvaly po ukončení experimentu na stejné úrovni jako před zahájením. Tento předpoklad taktéž potvrdila otázka č. 18 nestandardizovaného dotazníku.

Tento předpoklad lze vnímat jako potvrzený.

**3) Je možno předpokládat přispění sportu a tělesné výchovy k rozvoji morálních vlastností.**

Při stanovení předpokladu č.3 se dalo očekávat nejméně patrných změn. Avšak u jednoho účastníka, u něhož byl na počátku experimentu stanoven stupeň morálních schopností č. 2, bylo možno na závěr experimentu tento stupeň přehodnotit na číslo 3. Hlavním důvodem byly projevované snahy a výrazný posun v oblasti pravidel hry a pravidel společenských. Přehledněji je tento posun zachycen v grafu.3.

Ač nebylo výrazných změn zaznamenáno u více účastníků, lze tento předpoklad brát za potvrzený.

## 7 Závěr

Lidé s mentálním postižením mnohdy stojí dosažení „byť snadných“ životních cílů nemalé úsilí. Pro častou absenci motivace vzdávají veškerou snahu dříve, nežli se začnou objevovat první výsledky. Je třeba hledat přístupy, které je zaujmou a zároveň budou rozvíjet. Tělesná výchova a sport, jak bylo uvedeno v teoretické části této práce, je úzce propojena s ostatními složkami výchovy. Pro své účinné metody je mnohdy jednou z nenásilných forem při edukačním procesu. Přispívá k socializaci jedince, rozvíjí jeho osobnost, kompenzuje důsledky postižení, zvyšuje zdatnost a odolnost organismu a v neposlední řadě je mu příkladem pro zdravý životní styl. Při správném vedení se může stát pedagog symbolem, ostatními napodobovaný a ctěný. Jeho práce i snažení je pak o to snadnější. Lidé s mentálním postižením absolvují ve svém vývojovém procesu velice dlouhou a těžkou cestu, ale po mnoha a mnoha opakováních a odborného vedení se úspěch dostaví. Byť malý, ale dostaví.

Během pozorování při sportovních setkáních bylo možno sledovat nepatrné i výrazné zlepšování jednotlivců v mnohých oblastech. Postupně získávali jistotu v provádění cviků, častěji se zapojovali při hře, jednotlivé hodiny se stávaly svižnější a kvalitnější. Mnohé postřehy, kdy docházelo ve sledovaných oblastech k pokrokům, nebylo možno uvést v kvantitativním vyhodnocení experimentu, avšak bylo o nich zmiňováno v kvalitativním vyhodnocení metody pozorování. Ač ve velice malém měřítku, všechny stanovené předpoklady byly potvrzeny. S přihlédnutím na poměrně krátkou dobu, kdy experiment probíhal, lze tedy usuzovat, že je tělesná výchova a sport v životě nejen lidí s MP, ale i lidí bez postižení velkým přínosem.

## 8 Doporučení

**Příklady aktivit v rámci sportovních hodin prostřednictvím kterých lze rozvíjet osobnost jedince s mentálním postižením.**

Jednotlivé aktivity jsou návrhem pro rozvoj volných vlastností, morálních schopností a schopností komunikačních a rozumových, tak jak se osvědčili během experimentu. Zároveň by mohly být podkladem pro lepší a jednodušší start pedagoga v edukačním procesu. Hlavní snažení je situováno na posílení motivace, neboť ta se ukázala při sportovních setkáních pro další práci zásadní. Ti, jež se na hodiny tělesné výchovy těší, zaručují dobrou atmosféru pro pedagogickou činnost a zároveň stimulují ostatní účastníky. Veškeré dále zmiňované aktivity jsou pouze doporučením, v žádném případě není nutné se jich striktně držet. Pedagog by měl při svém snažení zohledňovat schopnosti a možnosti jednotlivých účastníků a nenutit je do aktivit, ve kterých se necítí bezpečně. Během celého trvání je pak vhodné chválit jednotlivce za každou zdařenou věc a posilovat tak snažení všech ostatních.

### 1. přípravná cvičení

**Téma:** Hra na jelena

**Cíl:** Vzbuzení zájmu o sportovní aktivity, rozpořádání těla

**Pomůcky:** lehký míč ( volejbalový, gumový plážový)

**Postup:** Všichni účastníci se postaví do kruhu a jeden si stoupne doprostřed. Úkolem všech soustředěných do kruhu okolo jedince uprostřed je trefit jej míčem, který si vzájemně přehazují přes střed. Člověk uprostřed uhýbá, popřípadě se míč snaží chytit. Když míč chytí, nahraje jej některému z lidí stojících okolo a hra pokračuje. Pokud míč při zásahu nezachytí, vyměňuje se s tím, jenž jej trefil a hra pokračuje. Vyhrává ten, jenž uprostřed kruhu setrval nejdéle.

Tuto hru je možno obměnit dle možností s tím, že si lidé namísto přehazování nahrávají po zemi fotbalovým míčem a snaží se obehřávat člověka uprostřed. Opět při zachycení míče osobou uprostřed se chytající a střelec vystřídají.

**Téma:** Hra na lovce

**Cíl:** Navození soutěživosti, rozpořhybování, motivace pro další snažení

**Pomůcky:** není třeba žádných pomůcek

**Postup:** Na jedné straně tělocvičny se postaví jeden z účastníků- lovec. U protilehlé zdi se na čáře seřadí ostatní. Na pokyn pedagoga vyběhnou obě strany proti sobě a úkolem lovce je zachytit některého z protilehlé strany a doběhnout s ním na druhou stranu. Při dalším vydaném pokynu se situace opakuje a řetěz lovců, kteří se drží za ruce, roste. Hlavní během hry je soudržnost lovců. Při rozpojení řetězu se lov nezdařil a lovci musí propustit všechny, které při daném běhu zachytili. Jednotlivé přebíhání tělocvičnou se opakuje, dokud zbývá jediný účastník volný. Poslední vyhrál.

## 2. fáze rozcvičování

**Cíl:** Udržení motivace během rozcvičování, které je tolik důležité pro další aktivity v hodině, zdokonalování pohybových schopností, stimulování rozumových schopností prostřednictvím sdělovaných požadavků na cvičení

**Pomůcky:** míče, míčky, hokejky na floorball, činky, atd.

**Postup:** Všichni se rozmístí po tělocvičně a sledují pedagoga. Těm, kteří mají s napodobením některého z cviků potíže, dopomůžou asistenti, kterých je třeba mít dostatek. Pro efektivnost tohoto cvičení je vhodné dbát na správné napodobování. Coby motivace se nám, (jelikož se setkání účastnili pouze muži) osvědčilo cvičení s činkami, balóny či tenisovými míčky, popřípadě hokejkami na floorball. Vždy se jednalo o sérii protahovacích cviků. Většinu účastníků činky motivovaly vidinou posílení svalů a hokejky pro změnu vidinou závěrečné hry, na niž se už předem mohli těšit.

## 3. fáze soutěží

**Cíl:** aktivovat účastníky k dalším činnostem, popřípadě je-li to možné snažit se situovat celé soutěžení v duchu závěrečné hry,

**Pomůcky:** využití náčiní ze závěrečné hry (hokejky, míčky a branky z floorballu, míče z fotbalu a basketbalu, doplněno o žíněny, terčíky pro slalom atd.),

**Postup:** Soutěžení v duchu floorballu zajistí dostatečnou motivaci během celého trvání zápolení. Vše se odehrává mezi dvěma družstvy, jež spolu vzájemně soupeří. V případě floorballu můžeme využít na začátku slalomu s míčkem a hokejkou. Poté se položí

hokejka vedle žíněnky, kde soupeři z obou družstev provedou několik sudů (jedinec si lehne přes žíněnku a po její delší straně se otáčí okolo vlastní osy až dospěje konce). Poté vstane, zvedne hokejku a i s míčkem běží dále přímo k brance, do které se pokusí míček umístit. Po vstřelení branky uchopí míček i hokejku do ruky a utíká co nejrychleji zpět. Poté vyběhne další z družstva a celý proces se opakuje.

#### 4. závěrečná fáze

**Téma:** floorball, basketbal, fotbal, házená, přehazovaná atd.

**Cíl:** motivovat jedince pro další sportovní setkání, prohlubovat či seznamovat jedince s herními pravidly a posilovat tak oblast morálních schopností, během hry povzbuzovat jednotlivce k nahrávkám a strategiím a rozvíjet tak byť i minimálně oblast komunikačních schopností,

**Pomůcky:** vše co je zapotřebí k zvolené hře, floorball- míček, hokejky, branky popř. dresy, fotbal- míč, branky (možno využít i značek), dresy atd.

**Postup:** hra probíhá dle pravidel, je třeba dbát na jejich striktní dodržování, jediné tak je možné dostat pravidla hry do podvědomí většiny účastníků. Během hry je dobré radit, jak si nejlépe přihrát, je jasné, že ve hře existují hráči schopnější, dravější a hráči s liberálnějším přístupem. Pro motivaci těch méně aktivních je dobré na závěr či během hry, podle toho, jak vnímá rozpoložení jednotlivců pedagog hru pozastavit s tím, že si někteří zkusí zastřílet na branku bez její obrany. Vysvětlit to lze tak, že si to někteří musí zkusit, aby se mohli poté lépe zapojit do hry.

V závěru sportovního setkání se všichni společně rozloučí a zhodnotí se průběh celého bloku. Pochválí se nejlepší střelci a jedinci, jež se v jednotlivých fázích setkání nejvíce snažili. Zde je velice důležitá ostražitost pedagoga a jeho přehled o dění okolo. V úplném závěru pedagog poděkuje všem zúčastněným a tím setkání skončilo.

## 9 Seznam použité literatury

- BAJTOŠ, J.- HONZÍKOVÁ, J. *Vybrané statě školní pedagogiky*. 1. vyd. Plzeň: 2007. ISBN 978-80-7043-595-3.
- ČERNÁ, M.- NOVOTNÝ, J.- STEJSKAL, B.- ZEMKOVÁ, J. *Kapitoly z psychopedie*. Přpracované vydání. Prah: 1995.
- HLADÍLEK, M. *K obecným základům pedagogiky*. 1.vyd. Liberec: 2002. ISBN 80-7083-585-0.
- JANIŠ, K.- KRAUS, B.- VACEK, P.- VONDRÁKOVÁ, K. *Kapitoly ze základů pedagogiky*. 2. vyd. Hradec Králové: 2005. ISBN 80-7041-019-1.
- KÁBELE, F. *Tělesná výchova mládeže vyžadující zvláštní péči*. 3. vyd. Praha: 1988.
- KARÁSKOVÁ, V. *Úvod do didaktiky tělesné výchovy žáků s mentálním postižením*. 1. vyd. Olomouc: 2005. ISBN 80-224-1024-9.
- KURKOVÁ, P. *Pohybové aktivity a sport osob se zdravotním postižením: adresář kontaktů*. 1. vyd. Olomouc: 2005. ISBN 80-244-1263-2.
- MALACH, J. *Teorie metodiky výchovy*. 1. vyd. Praha: 2007. ISBN 978-80-86723-29-7.
- ŠVARCOVÁ, I. *Mentální retardace*. 3. vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-060-7.
- ŠVINGALOVÁ, D. *Úvod do teorie a praxe psychopedie I. díl*. 1. vyd. Liberec: 2006. ISBN 80-7372-042-6.
- VÁGNEROVÁ, M. *Úvod do vývojové psychopatologie III*. dotisk. Liberec: 2005. ISBN 80-7083-669-5.
- VALENTA, M.- MÜLLER, O. *Psychopedie*. 3. vyd. Praha: Parta, 2007. ISBN 978-80-7320-099-2.
- VÁLKOVÁ, H. *Speciální olympiády*. 1. vyd. Olomouc: 1998. ISBN 80-7076-844-5.



## Příloha číslo 1

### Dotazník zaměřený na sportovní aktivity lidí s mentálním postižením (dále s MP)

Dotazník je určen lidem pracujícím v zařízení pro osoby s mentálním postižením a lidem jež se podílejí na sportovních aktivitách pro lidi s MP.

Zvolené možnosti tohoto dotazníku viditelně označte nebo zakroužkujte. V případě jiné možnosti, nežli jsou uvedeny v dotazníku popište do příslušných vyznačených polí.

---

pohlaví:      muž      žena

věk:.....

dosažené vzdělání.....

vaše pracovní pozice v rámci vašeho zařízení .....

1) Výchovné práci s osobami s MP se věnuji ..... let

2) Domnívám se, že mám dostatek zkušeností se sportem      ano      ne

3) Sportovním aktivitám pro lidi s MP se věnuji .....let.

4) Sportovní tradice v rámci našeho zařízení trvá již.....let

5) Informace o sport. dění se k nám dostávají prostřednictvím:	tiskovin	ano	ne
	internetu	ano	ne
	jiných klubů	ano	ne
	jiným způsobem	ano	ne

Pokud k informovanosti dochází jiným způsobem uveďte jakým.....

6) Sportovních akcí se zúčastňují spíše lidé s:    lehkým  
                                                                                         středně těžkým  
                                                                                         těžkým postižením

7) Zapojení našich sportovců při sportovní aktivitě je:  
a) na podnět pedagogů (vychovatelů)  
b) spontánní  
c) sice na podnět, ale po krátkém čase  
   radostné a spontánní

8) myslím si, že informovanost je:	nízká	ano	ne
	ucházející	ano	ne
	dobrá	ano	ne
	výborná	ano	ne

9) Sport. soutěží se účastníme:	1- 3x ročně	ano	ne
	4- 6x ročně	ano	ne
	vícekrát ročně	ano	ne

Pokud je naše účast více než 6x ročně, uveďte přibližně kolikrát.....

10) Se sportovci se připravujeme a trénujeme přibližně:	1x týdně
	2x týdně
	3x týdně

Pokud je to častěji, uveďte.....

11) Vztah vedení ke sportovním aktivitám a sportovní přípravě lidí s MP ve vašem zařízení je:	velmi příznivý
	uvážlivý
	rezervovaný

V případě jiné možnosti uveďte:.....

12) Hlavní důvod, proč jsme začali sportovat je:

.....

.....

13) Jako motivaci u našich sportovců sledujeme:

.....

.....

.....

	plavání	ano	ne
	cyklistika	ano	ne
	kolektivní hry	ano	ne

V případě kolektivních her uveďte které:

	lyžování	ano	ne
V případě lyžování se zaměřujeme na:	sjezd	běh na lyžích	
	gymnastika	ano	ne
	stolní tenis	ano	ne
	jiné sporty	ano	ne

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

17) Pokuste se vyjádřit co sport. činnost osobám s MP přináší :

- zkvalitnění motorických dovedností
- radost
- využití volného času
- obohacení
- sebevědomí
- sebeurčení
- touha něčeho dosáhnout
- možnost vidět se na sportovních akcích s přáteli
- uspokojení
- pocit důležitosti
- vybití přebytečné energie
- uvolnění

Jiné nejmenované postřehy.....

18) Svou kvalifikaci v oblasti sportu pro lidi s MP si zvyšují:

.....  
.....  
.....

Vážená pane kolego, kolegyně. Pracuji na bakalářské práci zaměřené na sportovní aktivity lidí s mentálním postižením. Prosím vás o poskytnutí věrohodných údajů, které budou podkladem pro druhou část mé bakalářské práce. Popřípadě o telefonní číslo či e-mailovou adresu, eventuálně Skype pro možný kontakt z důvodu ucelení dalších poznatků. Děkuji za váš příspěvek této bakalářské práci.  
Martin Stříbrný student speciální pedagogiky.

Příloha číslo 2: tabulka č.1 mapující možné oblasti sportu jichž se lidé s MP účastní.

dotazovaný číslo	Oblasti sportu, kterých se lidé s MP účastní							
	atletika	plavání	cyklistika	kolektivní hry	lyžování	gymnastika	stolní tenis	jiné sporty
1	ANO	NE	ANO	ANO- odbižená	ANO	ANO	ANO	kuželky
2	ANO	NE	NE	ANO- floorball	ANO	ANO	ANO	NE
3	ANO	NE	NE	NE	ANO	NE	ANO	petang
4	ANO	NE	NE	ANO - fotbal	NE	NE	ANO	NE
5	NE	NE	ANO	NE	ANO	ANO	ANO	NE
6	ANO	ANO	NE	ANO - fotbal	NE	NE	ANO	petang
7	NE	ANO	NE	ANO – bocce	ANO	ANO	ANO	NE
8	ANO	NE	NE	ANO – bocce	ANO	ANO	NE	NE
9	ANO	NE	ANO	ANO – bocce	ANO	ANO	NE	NE
10	ANO	NE	NE	ANO- odbižená	NE	ANO	ANO	NE
11	ANO	NE	NE	NE	ANO	ANO	ANO	NE
12	NE	ANO	NE	NE	ANO	NE	NE	NE
13	NE	ANO	ANO	NE	ANO	NE	ANO	NE
14	NE	ANO	NE	NE	NE	ANO	ANO	NE
15	ANO	NE	NE	ANO - fotbal	NE	NE	ANO	NE
16	ANO	NE	NE	ANO - fotbal	NE	NE	ANO	NE
17	ANO	ANO	NE	NE	ANO	NE	ANO	NE
18	ANO	NE	NE	NE	ANO	ANO	NE	NE
19	ANO	NE	NE	NE	ANO	ANO	NE	NE
20	ANO	NE	NE	ANO – bocce	ANO	NE	NE	NE
21	ANO	ANO	NE	ANO- bocce	NE	NE	ANO	NE
22	ANO	ANO	NE	NE	NE	NE	ANO	NE
23	ANO	ANO	NE	NE	ANO	NE	ANO	NE
24	NE	NE	NE	NE	NE	NE	ANO	NE
25	ANO	NE	ANO	NE	ANO	ANO	NE	NE